

## **Liikunnalla integraatioon:**

Mukkulan koulun erityisen tuen ja liikuntaluokan integroitu liikuntatunti sekä opas liikunnan soveltamiseen

Karoliina Kolari

Ida Mäkelä



<b>Tekijä(t)</b> Karoliina Kolari & Ida Mäkelä	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Liikunnalla integraatioon: Mukkulan koulun erityisen tuen ja liikuntaluokan integroitu liikuntatunti sekä opas liikunnan soveltamiseen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 39 + 26
<p>Opinnäytetyömme tarkoitus on, että yleispuolen ja erityistä tukea tarvitsevat oppilaat pystyttäisiin integroimaan yhteiseen ryhmään edes liikunnan avulla ja näin ollen olla edelläkävijä inklusiivisessa ajattelutavassa. Produktin tavoitteena on sosiaalinen integraatio ja erilaisuuden kohtaaminen. Lisäksi tavoitteena on opettaa uusia lajeja oppilaille sekä antaa valmiuksia opettajille pelien ja leikkien soveltamiseen.</p> <p>Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun joulukuussa 2015, josta nopeasti saimme toimeksiantajan ja aloimme suunnitella työn rakennetta ja kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus koostuu pääosin kotimaisesta kirjallisuudesta, mutta myös ulkomaisista lähteistä. Teoria- ja liikuntatunnit pidimme viikolla 7 ja opas annettiin koululle viikolla 11.</p> <p>Opinnäytetyömme on produkti työ, joka sisältää tapahtuman ja oppaan. Toimeksiantajana toimi Mukkulan peruskoulu Lahdesta. Tapahtuma sisältää teoriatunnin kolmosluokan liikuntaluokalle sekä liikuntatunnin liikuntaluokalle ja erityisen tuen 4-5 luokalle. Ennen yhteistä liikuntatuntia, pidimme yleispuolen luokalle teoriatunnin, jossa kerroimme heille kehitysvammaisista ihmisistä sekä tulevan liikuntatunnin lajeista. Integroimme yleispuolen luokan ja erityistä tukea tarvitsevan luokan yhteen liikuntatunnilla, jossa aiheena oli istumalentopallo ja maalipallo.</p> <p>Näistä tunteista keräsimme palautteen kaikilta oppilailta lyhyellä palautelomakkeella. Tunteista keräämämme palautteen perusteella oppilailla oli hauskaa tunteilla sekä he oppivat siellä uusia taitoja. Lisäksi palautteesta kävi ilmi, että noin joka kolmannes oppilas koki saavansa tunteilta uusia kavereita ja reilusti yli puolet oppilaista haluaisi pelata näitä pelejä jatkossakin.</p> <p>Jotta koulu voisi jatkaa meidän aloittamaa työtä, teimme opettajille liikunnan soveltamisesta opettajan oppaan. Oppaassa on materiaalia liikunnan soveltamiseen ja esimerkkejä sovelletuista peleistä ja leikkeistä. Opas jaettiin koululle ja jokainen koulun opettaja voi saada sen paperisena tai sähköisenä versiona. Oppaan ohjeita käyttämällä opettajat voivat järjestää yhteisiä liikuntatunteja yleispuolen ja erityisen tuen luokkien kesken.</p> <p>Pitämämme tunnit onnistuivat hyvin, sillä palaute oppilailta oli hyvää. He kokivat oppivansa uutta, heillä oli hauskaa sekä osa sai uusia kavereita. Saavutimme tunneille asetetut tavoitteet kiitettävästi, mutta yhden tunnin aikana on haastavaa saavuttaa integraatio. Lisäksi uskomme, että koostamamme opettajan opas vastaa opettajien tarpeita.</p>	
<b>Asiasanat</b> Integraatio, soveltava liikunta, soveltaminen, inklusio, koululiikunta	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Soveltava liikunta .....	2
2.1	Soveltava liikunta Suomessa .....	3
2.2	Kehitysvammaisuus ja liikunta .....	4
2.3	Vammaisurheilu .....	6
2.3.1	Istumalentopallo .....	7
2.3.2	Maalipallo .....	8
2.4	Soveltavan liikunnan ohjaaminen .....	9
3	Integraatio ja inklusio .....	12
3.1	Integraatio .....	12
3.2	Integraatio kouluissa .....	13
3.2.1	Suhtautuminen .....	15
3.3	Inklusio .....	16
3.4	Liikunnanopetus kouluissa .....	18
3.5	Erytysluokan ja yleispuolen tavoitteet koululiikunnassa .....	20
4	Produktin tavoitteet .....	22
4.1	Toimeksiantajan esittely .....	22
4.2	Suunnittelu ja aikataulut .....	23
4.3	Tapahtuman raportti .....	24
4.3.1	Teoriatunti .....	25
4.3.2	Liikuntatunti .....	26
4.4	Tapahtuman palaute .....	27
5	Opas opettajille .....	33
6	Pohdinta .....	34
	Lähteet .....	37
	Liitteet .....	40
	Liite 1. Power point -esitys teoriatunnille .....	40
	Liite 2. Palautelomake .....	44
	Liite 3. Opettajan opas .....	45

# 1 Johdanto

Integroinnin onnistuminen riippuu suurimmaksi osaksi siitä, miten vammattomat oppilaat suhtautuvat erityisryhmään tai -oppilaaseen. Opettaja voi vaikuttaa asennoitumiseen. Kun opettaja välttää leimaamista, oppilaatkaan eivät tee sitä. Opettaja voi myös järjestää vammaiset ja vammattomat oppilaat viettämään aikaa yhdessä. Opettajien tulisi valmistaa oppilaat integrointiin. Jos mahdollista, vammaisen henkilön vierailu luokassa tai vierailu erityiskouluun tai -luokkaan auttaisi integraatiota toteutumaan. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 55,57–59.)

Erityisopetuksessa segregatio eli erillistäminen tarkoittaa sitä, että opetus on järjestetty erityiskouluissa tai erityisluokilla. Näissä luokissa oppilaiden lukumäärä on vain murto-osa yleisopetuksen luokkakoosta. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 17.) Segregation taustalla on ajatus tasalaatuisempien ryhmien aikaansaamiseksi kouluissa. Toiset lapset tarvitsevat enemmän erityistä huolenpitoa tai opetusta kuin toiset. Yleisopetus ei tällöin mahdollista näiden lasten optimaalista kehittymistä. Segregatiota on alettu arvostella tasa-arvon vastaisena, joten segregoituja oppilaita pyritään integroimaan takaisin yleisopetukseen. (Teräväinen 2011, 83–85,87.) Opinnäytetyömme tarkoitus on, että oppilaat pystyttäisiin integroimaan yhteiseen ryhmään edes liikunnan avulla sekä olla edelläkävijä inklusiivisessa ajattelutavassa.

Toimeksiantajamme on Mukkulan peruskoulu Lahdesta. Koulussa opiskelee noin 800 oppilasta 1-9 luokilla. Koulussa on kahdeksan erityisen tuen luokkaa. Koulussa on aloitettu liikuntapainotteinen opetus ja osa luokista on ns. liikuntaluokkia. (Lahti, sivistystoimiala 2015.) Toimeksiantaja tarjosi tilan ja välineet produktimme toteuttamiseen.

Opinnäytetyömme on produkti työ, joka sisältää tapahtuman ja oppaan. Tapahtuma sisältää teoritunnin liikuntaluokalle sekä liikuntatunnin liikuntaluokalle ja erityisen tuen luokalle. Oppaassa on materiaalia liikunnan soveltamiseen ja esimerkkejä sovelletuista peleistä ja leikkeistä. Produktin tavoitteena on sosiaalinen integraatio ja erilaisuuden kohtaaminen. Sosiaalisella integraatiolla tarkoitetaan sosiaalisen etäisyyden vähentämistä integroitavan ja sijoituskohteen välillä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 216; Teräväinen 2011, 89). Lisäksi tavoitteena on opettaa uusia lajeja oppilaille. Produktin tavoitteena on myös antaa valmiuksia opettajille pelien ja leikkien soveltamiseen.

## 2 Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka sovelletaan ihmisille, jotka eivät pysty osallistumaan vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi normaaliin tarjolla olevaan liikuntaan (Soveltava liikunta Soveli ry; Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry). Liikunta muunnetaan eli sovelletaan sellaiseksi, että harrastajan vamma tai sairaus otetaan ohjauksessa huomioon, mikä vaatii erityisosaamista (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry).

Aiemmin soveltavasta liikunnasta puhuttiin erityisliikuntana. Ennen myös erilaisissa soveltavaan liikuntaan liittyvissä luokituksissa puhuttiin vammoista ja sosiaalisista haitoista, mutta nykypäivänä puhutaan toimintakyvystä, suorituksista ja osallistumisesta. (Rintala ym. 2012, 10–12.) Erityisliikunta ja soveltava liikunta ovat lähes synonyymejä. Erityisliikunnassa painotetaan erityisiä liikkujia, kun taas soveltavassa liikunnassa painotus on liikunnassa, jota sovelletaan sopivaksi kaikille. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.)

Liian vähäinen liikunta voi aiheuttaa terveydenhuollolle 250 miljoonan euron kustannukset vuodessa. Aktiivinen elämäntapa erityisryhmillä on havaittu vähentämään heidän kuolleisuuttaan ja avuntarvetta sekä parantamaan elämänlaatua. Erilaisia sairauksia sekä toimintakyvyn rajoitteita pystytään ennaltaehkäisemään liikunnan avulla. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää edistää erityisryhmässä olevien ihmisten fyysistä aktiivisuutta sekä motivaatiota liikuntaan. (Rintala ym. 2012, 38.)

Liikunnan harrastamisen esteet erityisryhmillä ovat moninaiset. Heillä liikunnan esteinä voivat olla ympäristöön tai yksilöön liittyvät asiat, esimerkiksi vammautuminen tai terveysongelmat. Sovellettujen liikuntapalveluiden tai liikuntapaikkojen puuttuminen, liikuntapaikalle kulkeminen tai avustajan löytäminen liikuntaharrastukseen ovat konkreettisia esteitä. Olisi hyvä, että ohjaaja tietäisi liikunnan soveltamisesta, jolloin hänen olisi helpompi soveltaa liikuntaa henkilön tarpeisiin. Näin liikunta ei toisi erityisryhmäläiselle epämiellyttäviä tunteita. (Rintala ym. 2012, 43.)

Ilo, viihtyminen, ystävät, uusien taitojen oppiminen, halu päästä hyvään kuntoon, halu parantaa terveyttä, rentoutuminen liikunnan parissa ovat motiiveja, miksi ihmiset harrastavat liikuntaa. Motiivit liikunnan harrastamiseen erityisryhmillä ovat samoja kuin muulla väestöllä. Kaveripiirin sosiaalistuminen on erityisen tärkeää pitkäaikaissairailta vammaisilla lapsilla ja nuorilla. (Rintala ym. 2012, 40.) Leikkiminen ja pelaaminen ovat

yksi tärkeimmistä asioista, joissa kehitysvammainen lapsi on vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja kasvaa yksilönä. Leikkimisen ja palaamisen tulee olla hauskaa, jotta se motivoi ja lapsi pystyy sisäistämään leikin/pelin. (Rouse 2009, 58.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö listasi soveltavan liikunnan ongelmia ja kehityshaasteita. Yksi kehittämiskohta oli, että kouluihin tarvitaan erityisliikunnanopettajia. Kehittämistä oli myös siinä, että kouluista loppuisi syrjäyttäminen. Ongelmana pidettiin, että kuntien erityisliikunta keskittyy niihin, jotka eivät ole järjestöissä mukana. (Koivumäki 2014, 26.)

## **2.1 Soveltava liikunta Suomessa**

Liikunnan erityisryhmiin kuuluvat ikäihmiset, vammaiset ja pitkäaikaissairaat. Ikäihmisillä tarkoitetaan tässä yhteydessä niitä, jotka ovat vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkkeellä. Vanhuuseläkkeellä on miljoona vanhusta ja työkyvyttömyyseläkkeellä noin 300 000. Vammaisiin kuuluvat liikunta-, aisti- ja kehitysvammaiset, joita on yhteensä noin puoli miljoonaa. Pitkäaikaissairaita, jotka sairastavat esimerkiksi astmaa, reumaa tai sydän ja verisuonitauteja, on yhteensä myös noin miljoona. (Koivumäki 2014, 3.) Suomessa on noin puoli miljoonaa henkilöä, jotka ovat pysyvästi liikkumis- ja toimintaesteisiä. Tilapäisesti heitä on lisäksi noin 5 % väestöstä. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.)

Suomessa on useita erityisliikuntajärjestöjä. Niihin kuuluvat Suomen Vammaisurheilu ja liikunta, Suomen kuurojen urheiluliitto, Hengitysliitto Heli, Mielenterveyden keskusliitto, Suomen reumaliitto, Suomen MS-liitto, Suomen Parkinson-liitto, Sydänliitto, Epilepsialiitto ja Suomen CP-liitto. Huippu-urheilusta vastaa Suomen Paralympiakomitea. Liikuntaa liittyvää toimintaa on myös mm. Allergia- ja astmaliitolla, Suomen mielenterveysseuralla ja lihastautiliitolla. Näiden erityisliikuntajärjestöjen yhteistyötä toteuttaa vuonna 1993 perustettu Suomen erityisryhmien liikunta ry (SEY), joka rekisteröityi 1996. Vuonna 2003 sen nimi muuttui Soveltava Liikunta ry:ksi. (Koivumäki 2014, 12–13.)

Soveltava liikunta ry:n tehdyn tutkimuksen (2011) mukaan Suomessa tulisi tiivistää yhteistyötä soveltavaa liikuntaa järjestävien toimijoiden kanssa. Jotta liikuntapalvelut toimivat, ne vaativat rajoja ylittäviä yhteistyökuvioita. Tärkeää olisi, että liikuntaa kehitettäisiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Yhteistyön avulla saadaan enemmän näkyvyyttä, vältetään päällekkäiseltä tekemiseltä sekä saadaan enemmän tuloksia. (Korkiala 2012, 55–57.)

Suomessa on noin 100 päätoimista erityisliikunnanohjaajaa ja noin 300 tuntiohjaajaa. Eniten liikuntaryhmiä on ikäihmisille, liikuntavammaisille ja kehitysvammaisille. Suurin osa näistä ryhmistä on vesiliikuntaa, kuntosalitoimintaa ja palloilulajien toimintaa. Suomessa pyörii vähän yli 3000 viikoittaista liikuntaryhmää, joissa on noin 70 000 osallistujaa. (Koivumäki 2014, 9.)

## **2.2 Kehitysvammaisuus ja liikunta**

Kehitysvammaliiton mukaan "Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita. Se rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista. Kehitysvammaisuuden aste vaihtelee hyvin paljon, eikä se ole sairaus. Kehitysvammaisilla ihmisillä on samat ihmisoikeudet kuin muillakin ihmisillä." (Kehitysvammaliitto 2015.)

Arviolta noin 1-3 % maailman väkiluvusta on kehitysvammaisia eli noin 200 miljoonaa ihmistä. Kehitysvammaisuus ja vammaisuus yleensäkin ovat huomattavasti yleisempiä alhaisen tulotason maissa. (Special Olympics.) Suomessa on noin 40 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry).

Kehitysvammaisuuden syitä on useita. Se johtuu usein synnynnäisistä tekijöistä, ympäristötekijöistä tai se voi johtua eri tekijöiden yhteissummasta. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 89.) Se voi johtua esimerkiksi häiriöstä perintötekijöissä tai odotusajan ja synnytyksen ongelmista. Myös lapsuusiässä tapahtuneesta onnettomuudesta tai lapsuusiän sairaudesta voi seurata kehitysvamma. Kehitysvammaisuuden syy jää tuntemattomaksi kuitenkin noin 30 % vaikeista ja 50 % lievista kehitysvammoista. (Kehitysvammaliitto 2015.) Myös raskauden aikana käytetty alkoholi ja huumeet voivat olla syyn lähteitä (Rouse 2009, 56).

Kehitysvammaisuutta ei saa sekoittaa muihin vammaisuuden muotoihin. Ihmisellä voi myös olla useampi kuin yksi vamma. (Kehitysvammaliitto 2015.) Mitä vaikeammasta kehitysvammasta on kyse, sitä yleisempiä muut liitännäisvammamat ovat. Näitä voivat olla puhe-, näkö- tai kuulovamma, epilepsia tai sokeritauti. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 89.)

Kehitysvammaisten kehitys on myöhässä ja älykkyydosamäärä on normaalia alhaisempi. He myös oppivat hitaammin kuin heidän normaalit ikätoverinsa. Keskittymiskyky on

heikkoa. Huonon muistin takia heillä on vaikeuksia muistaa ja hakea tietoa. Kehitysvammaisille on vaikeaa lisätä jo opittuun tietoon/taitoon uutta, koska heillä on rajallinen kyky ajatella abstraktisti. Siksi on tärkeää taidon oppimisessa, että taito pilkotaan pieniin ja helppoihin osiin ja ne opetetaan systemaattisesti. Se miten hauskaa heillä on, sitä motivoituneempia he ovat ja haluavat osallistua. (Rouse 2009, 56,58.) Kehitysvammaisilta puuttuu kyky suunnata huomio relevanttiin tietoon. He eivät pysty valitsemaan opittavasta asiasta oppimisen kannalta tärkeitä asioita. (Ikonen 1994, 28.) Älykkyys on kuitenkin vain osa kokonaisuutta ihmisen persoonallisuudessa. Siihen millaisiksi kasvamme ihmisenä vaikuttavat kasvatus, elämäkokemukset, oppiminen ja elinympäristö. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry.)

Oppimisen edistämistä haittaavia käyttäytymismuotoja ovat mm. passiivisuus, hyperaktiivisuus, aggressiivisuus, pakkoliikkeet, kontaktiongelmat ja syömiseen liittyvät ongelmat, kuten ahmiminen. Hyperaktiivisuuteen liittyy usein keskittymiskyvyttömyys. Tämä saattaa myös usein lisätä levottomuutta muissa lapsissa. Hyperaktiivisuuteen on pyritty vaikuttamaan liikunnalla. Nämä edellä mainitut käyttäytymisongelmat ovat usein itsepintaisia ja vaikeasti poistettavia. (Ikonen 1994, 21–23.)

Kehitysvammaiset lapset rakastavat saada huomiota muilta ja tykkäävät olla huomion keskipisteenä. He ovat hyvin huolehtivia muita kohtaan. Heidän ystävällisyys ja tykkääminen on aitoa ja se tulee aina suoraan sydäimestä. Sosiaaliset taidot he oppivat hitaammin kuin muut. Heikkojen sosiaalisten taitojen takia heidän on vaikea oppia itsekuria ja motivaatiota. Kehitysvammaiset tykkäävät olla muiden ihmisten lähellä, erityisesti oman ikäistensä seurassa. (Rouse 2009, 56,58.)

Kehitysvamman tason mukaan henkilöllä esiintyy eriasteista kömpelyyttä. Lisäksi liikkuminen voi olla koordinoimatonta ja hitaasti kehittyvää. Virheasennot ovat varsin yleisiä. Tilan ja ajan hahmottaminen saattaa tuottaa vaikeuksia kuulo-, näkö- ja tuntoaistien puutteellisuuden takia. Yleinen fyysinen suorituskkyky saattaa myös olla heikko. Loppujen lopuksi taito suoriutua erilaisista tehtävistä riippuu henkilön kyvystä ymmärtää itse tehtävä. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 89–90.) Tasapaino ja voima ovat myös suurimmalle osalle heikkoja (Rouse 2009, 59).

Jotta kehitysvammaiset voisivat elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassa, he tarvitsevat ohjausta, tukea ja palveluita. Nämä voivat liittyä kommunikaatioon, omatoimisuuteen, kodinhoitoon, sosiaalisiin taitoihin, ympäristössä liikkumiseen,



terveyteen ja turvallisuuteen, kirjallisiin taitoihin, vapaa-aikaan ja työhön.  
(Kehitysvammaisten Tukiliitto ry).

## **2.3 Vammaisurheilu**

Vammaisurheilulajit ovat yleensä alkuperältään muunnelmia vammattomien urheilusta. Nämä lajit voivat poiketa olosuhteiden, välineiden tai sääntöjen osalta. Esimerkiksi verkon korkeus istumalentopallossa tai pyörätuolin käyttäminen koripallossa poikkeavat vammattomien urheilusta. Osa vammaisurheilulajeista on aivan omia lajeja, omilla säännöillään ja välineillään, kuten maalipallo. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.)

Vammaishuippu-urheilun päämääränä on vammaisurheilijoiden menestyminen arvokilpailuissa, etenkin paralympialaisissa, mutta myös muiden kuin paralympialajien osalta MM-kilpailuissa tai vastaavissa (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry). Suomessa vammaishuippu-urheilusta vastaa Suomen paralympiakomitea, joka toimii vammaishuippu-urheilun koordinoijana. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry vastaa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten sekä elinsiirtoa odottavien ja saaneiden henkilöiden urheilutoiminnasta. Kuulovammaisten henkilöiden urheilutoiminnasta vastaa Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.)

SM-kilpailuja järjestetään eri vamma ryhmille yhteisesti eri lajeissa, kuten uinnissa, golfissa ja hiihdossa. Kilpailuissa eri vamma ryhmille on omat sarjat ja luokat. Luokittelulla pyritään tasoittamaan vammasta johtuvia eroja sekä mahdollistamaan kaikille mielekäs kilpailutilanne. Jokaisessa lajissa on oma lajikohtainen luokittelu. Lisäksi se vaihtelee eri vamma ryhmien välillä. Luokittelut tekee kehitysvammaisilla psykologi, mutta valmentaja osallistuu myös, ja elinsiirron saaneilla lääkäri. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.)

Suurimmat kansainväliset kilpailut ovat paralympialaiset. Ne järjestetään joka toinen vuosi kesä- ja talviolympialaisten jälkeen samoilla kisapaikoilla saman järjestelytoimikunnan toimesta. Paralympialaiset ovat liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille urheilijoille. Näkövammaisten suuret maailman kisat ovat nimeltään IBSA World Games ja ne pidetään joka neljäs vuosi. Elinsiirtopotilaiden MM-kilpailut järjestetään joka toinen vuosi ja se on nimeltään World Transplant Games. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.)

Kehitysvammaisten pääkilpailut Special Olympics maailmankisat järjestetään joka toinen vuosi, vuorotellen kesä- ja talvimaailmankisoja aivan kuten olympialaiset, mutta parittomina vuosina (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry). Special Olympics on maailman suurin urheilujärjestö kehitysvammaisille. Yli 4,5 miljoonaa urheilijaa 170 maassa sekä miljoonat vapaaehtoiset tekevät järjestön. Se on johtava ääni nousevasta tietoisuudesta kehitysvammaisten kyvyistä. Urheilun kautta järjestö haluaa esitellä urheilijoiden taidot ja arvokkuuden. (Special Olympics.)

Special Olympics tarjoaa korkeinta laadukasta Olympiatason harjoittelua ja kilpailuja kehitysvammaisille ympärimaailmaa. Vuodesta 1968 lähtien Special Olympics on ollut sitä mieltä, että kehitysvammaiset voivat ja tulevat onnistumaan heille annetuissa mahdollisuuksissa urheilun kautta. He uskovat myös, että urheilu voi opettaa meille tärkeitä asioita. Urheilijat ovat kaiken keskiössä. Special Olympicsilla on myös maailman suurin julkinen terveydenhuolto kehitysvammaisille. Maailman kisoissa he tarjoavat laajasti ilmaista terveydenhuoltoa. Monet urheilijat tulevat lääkärille laiminlyötyjen terveysongelmiensa takia. (Special Olympics.)

### **2.3.1 Istumalentopallo**

Istumalentopallo on maailmanlaajuinen peli, jota kuka tahansa voi pelata. Sitä pelaa yli 10 000 urheilijaa, yli 55 maassa. (World ParaVolley.) Istumalentopallo esiteltiin maailmalle Arnhemin Paralympialaisissa 1980. Edellisissä Paralympialaisissa Lontoossa vuonna 2012, lajiin osallistui 198 urheilijaa. (International Paralympic Committee.)

Istumalentopallo on kehitetty henkilöille, joille tuottaa vaikeuksia pystylentopallon pelaaminen. Siinä tarvitaan hyvää käsien toimintakykyä, istumakykyä sekä ylävartalon hallintaa. Yleisin pelaajan vamma on alaraajan vamma, kuten amputaatio. Laji soveltuu myös niille, jotka eivät voi esimerkiksi polvi- tai muiden urheiluvammojensa takia harrastaa normaalia lentopalloa. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry.) Vaikka istumalentopallo on sovellettu vammaisille henkilöille, sitä voi myös pelata vammattomat henkilöt. Lentopallon sääntöjä pystyy hyvin soveltamaan eri tavoin erityisryhmille. (Rintala ym. 2012, 305.)

Kentän koko istumalentopallossa on 10m x 6m, jossa keskiraja jakaa sen kahteen 6x5m alueeseen. Iskuraja sijaitsee verkolta kahden metrin päässä. Verkon korkeus on naisilla 105cm ja miehillä 115cm. Kentälle mahtuu 6 pelaajaa kerrallaan ja joukkueessa voi

enintään olla 12 pelaajaa. Normaali lentopallo on istumalentopallon pelipallo. (Rintala ym. 2012, 305.) Peli on nopeampaa kuin tavallinen lentopallo seisten (World ParaVolley).

Lyöntisuorituksessa pelaajan tulee koskea maahan jollain kehonosalla pakaroista olkapäihin. Luonnollisesti seisominen, askeleiden ottaminen tai vartalon nostaminen on kiellettyjä. Aloitussyötössä pelaajan jalat voivat olla kentällä, mutta muu vartalo tulee olla takarajan takana. Pelaajan pakarat eivät saa nousta ylös lyödessään hyökkäyslyöntiä iskurajan takaa. Vain etupelaajat saavat osallistua torjumiseen. Myöskään silloin pakarat eivät saa nousta lattiasta. (Rintala ym. 2012, 305–306.)

Istumalentopallossa kilpaillaan kansainvälisellä tasolla paralympialaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa. Seurajoukkueille on Euro Cup- ja Maailman Cup -turnauksia. Suomessa kilpailuja järjestetään miesten ja naisten SM-sarjoissa, 1-sarjassa ja beach volleyssa. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry.) Kaikki urheilijat, joilla on jokin fyysinen vajaatoiminta, ovat oikeutettuja kilpailemaan kansainvälisellä tasolla, kunhan luokitteluista on selvitty (World ParaVolley).

Toimintakyvyn mukaan pelaajat luokitellaan vammaisen tai minivammaisen luokkaan. Kansainvälisissä kisoissa joukkue koostuu maksimissaan kahdesta minivammaisesta, jotka eivät saa olla samaan aikaan kentällä (Rintala ym. 2012, 306.) Minivammaisen pelaaja tarkoittaa, että heidän vajaatoiminta saattaa esiintyä minimaalisena, mutta se saattaa estää heitä kilpailemasta tavallisessa seisomalentopallossa. Näitä vammoja voi olla esimerkiksi puuttuvat sormet tai nivelsidevammat. (World ParaVolley.)

### **2.3.2 Maalipallo**

Maalipallo keksittiin vuonna 1946 toisessa maailmansodassa sokeutuneiden kuntoutukseen. Maalipallo esiteltiin maailmalle vuonna 1976 Paralympialaisissa Torontossa. (International Paralympic Committee.) Toronton kisojen jälkeen maalipallo on aina ollut mukana Paralympialaisissa. Ensimmäiset maailmankisat pidettiin Itävallassa 1978. Tämän jälkeen maalipallon suosio on kasvanut ja levinnyt maailmalle. (International Blind Sports Federation.) Suomeen maalipallo tuli vuonna 1961 (Rintala ym. 2012, 312).

Maalipallo on näkövammaisille suunnattu vauhdikas joukkuepeli, joka perustuu kuuloaistiin. Pelissä kaksi kuuden hengen joukkuetta, joista kolme on kentällä kerrallaan. Kaikilla pelaajilla täytyy olla silmien edessä läpinäkymättömät laskettelutyypiset lasit.

(Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry.) Maalipallon ideana on saada kilisevä pallo vastapuolen maalilinjan yli, heidän yrittäessä estää sitä. Pelaajat sijoittuvat kentälle yleensä kolmion muotoon, kaksi laitatorjujaa sekä yksi keskitorjuja. Maalipallon peliaika on 2x12min. (Rintala ym. 2012, 312–313.)

Maalipallo painaa 1 250g. Äänet pallosta tulevat kulkusista. Pallon pinnassa on reikiä eikä se pompi kovinkaan paljon. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry; Rintala ym. 2012, 312–313.) Kun peli on käynnissä, on oltava täydellinen hiljaisuus pelialueella, jotta pelaajat pystyvät reagoimaan palloon (International Paralympic Committee).

Pallon heitto vastustajan puolelle tapahtuu pystyasennosta keilauksenomaisesti, jonka jälkeen puolustava joukkue syöksyy kyljelleen sivuttaen torjumaan palloa, pallon tulosuunnan mukaisesti. Puolustuksessa on tärkeää syöksyä kylkiasentoon niin, että kädet ovat vartalon jatkeena siten, että käsivarret suojaavat samalla myös kasvoja. Jos puolustava joukkue saa pallon haltuunsa, he saavat heti hyökätä eli suorittaa heiton vastustajaa kohti. (Rintala ym. 2012, 312.)

Maalipallossa voi saada joukkue- tai henkilökohtaisen rangaistuksen, esimerkiksi kun joukkue ei heitä torjuttua palloa 10 sekunnin sisään tai liian pitkästä heitosta. Henkilökohtaisessa rangaistuksessa rangaistuksen saanut ja joukkuerangaistuksessa kaksi joukkueen jäsentä, jää puolustamaan vastapuolen rangaistusheittoa (Rintala ym. 2012, 313–314.)

Kansainvälisellä tasolla maalipallossa kilpaillaan paralympilaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa sekä erilaisissa turnauksissa. Suomessa kilpaillaan SM-sarjassa sekä 1-divisioonassa. Lisäksi nuorille järjestetään vuosittain erilaisia lajileirejä sekä kisatapahtumia. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry.)

## **2.4 Soveltavan liikunnan ohjaaminen**

Kun ohjaaja tekee hyvän suunnitelman tunnista, sitä johdonmukaisemmin, joustavammin ja tehokkaammin hän kykenee toimimaan. Hyvän suunnittelun avulla liikuntatilanteista saadaan monipuolinen, ajankäyttö on tarkoituksenmukaista, se lisää turvallisuuden tunnetta niin ohjaajalle kuin ohjattavillekin sekä toimintaa on helpompi muuttaa yllättävissä tilanteissa. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 38.)

Turvallinen liikunnan ohjaaminen on äärimmäisen tärkeää, jonka vuoksi ohjaajan tulisi miettiä etukäteen mahdollisia riskitekijöitä. Turvallisuuteen voidaan panostaa ohjaajan ajantasaisilla ensiaputaidoilla, yhteystietojen keräämisellä, etukäteistiedotteella sekä toiminnan pienimuotoisella testaamisella etukäteen. Tärkeää on myös aika-ajoin tarkistaa välineet ja liikuntapaikat sekä liikuntatilan pelastussuunnitelma. (Korkiala 2015, 51–52.) Kehitysvammaisen lapsen liikunnassa tulisi valita harjoituksia ja tehtäviä, jotka vastaavat lapsen liikunnallisia taitoja. Täytyy kuitenkin huolehtia, että pelit ja leikit vastaavat lapsen kronologista ikää. Alueet, rajat, lähtö- ja maaliviivat tulee merkitä erittäin selkeästi. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 91.)

Soveltavan liikunnan ohjaamisessa kehitysvammaisille, ohjaajan tulee olla joustava. Jos sääntöjä ei noudateta, voi kyse olla siitä, ettei niitä ymmärretty. Tässä tilanteessa ohjeet tulisi selittää uudestaan tai muuttaa sääntöjä helpommaksi. Soveltavassa liikunnassa kannattaa kuitenkin olla joitain rutiineja, esimerkiksi alussa ja lopussa kannattaa koota koko ryhmä yhteen. (Rouse 2009, 59–60.)

Kehuminen ja positiiviset palautteet ovat tärkeitä. Henkilökohtaiset kehut, peukun näyttäminen ja ylävitosten heittäminen vievät pitkälle oppilasta, joka ei muuten olisi motivoitunut. Jokaista pientäkin edistystä kannattaa juhlistaa. Vaikka edistystä ei tapahdu tai ohjattava ei osaa tehdä annettua tehtävää, ohjaaja ei saa turhautua. Niin pitkään kuin ohjattavalla on hauskaa, häntä pitää rohkaista jatkamaan. Heikkoudet on hyvä tiedostaa, jotta ohjaaja osaa olla erityisen kärsivällinen ja tukea häntä. (Rouse 2009, 57,59–60.)

Lapset harvoin jaksavat keskittyä yhteen asiaan pitkään, joten suunnittelussa tulee miettiä riittävästi erilaisia toimintoja. Tehtävien selittäminen tulee tehdä mahdollisimman lyhyesti ja selvästi, mutta lasten kysymyksille ja tehtävän suorittamiseen tulee varata aikaa. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 93.) Koska kehitysvammaiset eivät malta odottaa, jonottamista tulisi välttää, sillä se on monelle vaikeaa (Rouse 2009, 60).

Ohjaamisessa tulisi käyttää mahdollisimman paljon erilaisia työtapoja tai ohjata jopa kädestä pitäen tarvittaessa. Työtapojen eli opetusmenetelmien valintaan vaikuttavat ohjaajan valmiudet, oppilaan kehitystaso ja aikaisemmat kokemukset sekä ulkonaiset resurssit, kuten välineet ja käytettävissä oleva aika. Käytettävissä olevia opetusmenetelmiä on useita. Ohjaajajohtoinen komento-opetus on tehokas, kun halutaan varmistaa, että oppilaat suorittavat aktiivisesti annettua tehtävää. Oppilaskeskeiset

opetusmenetelmät ovat erinomaisia pyrittäessä edistämään luovuutta, ongelmaratkaisukykyä ja itsenäisyyttä. Yhteistoiminnallinen opetusmenetelmä sopii hyvin, kun halutaan kehittää oppilaiden vuorovaikutustaitoja ja vastuunkantamista. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 45,91.)

Soveltavan liikunnanopetus on tehokkainta, kun opettaja osaa soveltaa näitä opetusmenetelmiä ja liikuntavälineitä oppilaiden tarpeen mukaan (Rintala ym. 2012, 244). Jos liikuntatunti on yksöistunti, liikkumiseen jäävä aika on noin 30 minuuttia. Tällöin opettaja ehtii yhden liikuntatunnin aikana opettaa vain muutaman uuden asian. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 44–45.)

Opetettava taito pitäisi tapahtua kehittelyn avulla. Kehittelyn tulisi mennä helpommista tehtävistä vaikeampiin. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 45.) Taitojen ja harjoitusten paloittelu pieniksi osiksi on tärkeää, jotta ohjattava ei hämmenny kokonaisesta suorituksesta. Tämä vähentää myös turhautumista. Ohjaajan tulisi näyttää jokainen suoritus. Osalla ihmisistä on näkömuisti ja he oppivat parhaiten näkemällä. (Rouse 2009, 60.)

### 3 Integraatio ja inklusio

Integraatio tarkoittaa sananmukaisesti kahden yhdistämistä niin, että uudessa kokonaisuudessa alkuperäiset osat eivät enää erotu toisistaan (Moberg, Hautamäki, Kivirauma, Lahtinen, Savolainen & Vehmas 2015, 81). Integraatio tarkoittaa siis yhdistämistä eli sulauttamista yhteen. Vammaisten henkilöiden kannalta se tarkoittaa täyttä osallistumisoikeutta ja tasa-arvoisuutta, mutta myös yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista ja niihin vastaamista yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 16.)

Inklusio sisältää kaikki integraation muodot, joten se on laajempaa kuin integraatio. Inklusion toteutuessa se läpäisee koko yhteiskunnan. UNESCON:n määritelmän mukaan kaikki ihmiset ovat tasa-arvoisia ja heitä tulee arvostaa ja kunnioittaa. Se on ihmisen perusoikeuksien kulmakivi. Inklusiossa jokaisella tulisi olla mahdollisuus osallistua esteettömästi kaikkiin yhteisön tarjoamiin toimintoihin. (Teräväinen 2011, 97.)

#### 3.1 Integraatio

Integraatio määritellään sen eri muotojen perusteella yhteiskunnalliseen, toiminnalliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen integraatioon. Yhteiskunnallinen integraatio pyrkii tasa-arvoisuuteen ja yhtäläisiin vaikutusmahdollisuuksiin työssä ja vapaa-aikana, eli henkilö pyritään sijoittamaan yhteiskuntaan täysiarvoisena jäsenenä. Usein tätä pidetään integraation päämääränä. (Rintala ym. 2012, 216; Teräväinen 2011, 89.)

Funktionaalinen eli toiminnallinen integraatio pyrkii puolestaan tasa-arvoisuuteen toiminnassa, esimerkiksi yhteisillä palveluilla tai yhteisillä urheiluleireillä vammaisten ja vammattomien kanssa. Fyysinen integraatio pyrkii minimoimaan fyysisen etäisyyden, esimerkiksi koulussa vammaisen lapsi sijoitetaan yleispuolen ryhmän mukaan. (Rintala ym. 2012, 216; Teräväinen 2011, 89.) Pelkkä fyysinen yhdessä oleminen tai yhdessä toimiminen eivät edusta todellista integraatiota, mutta ne edistävät mahdollisesti sen kehittymistä (Moberg ym. 2015, 83).

Sosiaalinen integraatio pyrkii vähentämään sosiaalista etäisyyttä integroitavan ja sijoituskohteen välillä. Tavoitteena on molemmin puoleinen kunnioitus sekä onnistuneiden ja myönteisten sosiaalisten kontaktien määrän kasvaminen. Tämä näkyy suvaitsevaisuutena ja ystävyyssuhteina erilaisten ihmisten kanssa. Kouluajan tavoitteena on saavuttaa sosiaalinen integraatio. Sosiaalinen integraatio jää usein toteutumatta, koska

siihen ei ymmärretä kiinnittää tarpeeksi huomiota. (Rintala ym. 2012, 216; Teräväinen 2011, 89.)

Integraation perusajatuksena on siis pyrkimys yhteiskunnalliseen tasa-arvoon. Se voidaan määritellä myös laillisuuden näkökulmasta. Tällöin se tarkoittaa erityisryhmään kuuluvan lapsen oppimisoikeutta ja tasa-arvon tunnustamista. Kasvatuksen kannalta integraatiossa tarjotaan mahdollisuutta kaikille vuorovaikutukseen ikäistensä kanssa. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 16.) Kouluaikana länsimaisen integraatioideologian mukaan todellinen ja tavoiteltava integraatio on toiminnallinen ja sosiaalinen integraatio. Aikuisiässä se taas on sosiaalinen ja yhteiskunnallinen integraatio. (Moberg ym. 2015, 83.)

Erityisryhmien liikunnassa integraatio tarkoittaa sitä, että lapset ja nuoret voivat harrastaa liikuntaa samoissa organisaatioissa kuin muutkin. Pyrkimyksenä on kaikinpuolinen yhteyksien lisääminen erityisryhmien liikunnan ja muun liikuntakulttuurin kesken. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 16–17.)

Special Olympics -järjestö on kehittänyt Unified-strategian kouluille ja nuorille. Se perustuu integraatioon kehitysvammaisten urheilijoiden ja vammattomien partnereiden kanssa. Tämä perustuu tutkimustuloksiin, joissa ne oppilaat, jotka "pelasivat unfied:ia", tulivat paremmiksi auttamaan muita, jakamaan vastuuta ja puolustamaan toisiaan. Lisäksi nämä oppilaat tulivat kärsivällisemmiksi ja kykenivät kompromisseihin. Ennen kaikkea he oppivat omaksumaan monimuotoisuutta ja arvostamaan eroja. (Special Olympics.)

### **3.2 Integraatio kouluissa**

Erityisen tuen tarvitsevan oppilaan sijoittamista koulun yleiseen opetukseen aina, kun se on mahdollista, kutsutaan integraatioksi (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 17; Rintala ym. 2012, 216). Useissa tapauksissa integrointi edellyttää opetuksen soveltamista. Kuitenkaan täysiaikainen integrointi ei ole aina mahdollista eikä tarkoituksenmukaistakaan. Vammainen oppilas ei tarvitse integraatiota, vaan tarkoituksenmukaista opetusta. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 17–18.) Integraatiossa kaikki oppilaan tarvitsevat tukipalvelut on integroitu tarjottavaksi normaalissa opetusryhmässä (Moberg ym. 2015, 82).



Koska erityistä tukea tarvitseva oppilas oppii sosiaaliset taidot myöhemmin, on tärkeää, että hän saa olla vuorovaikutuksessa ikäistensä kanssa. Lisäksi se motivoi tätä oppilasta kokeilemaan uusia asioita tai liikkeitä, opettaa heille sääntöjen noudattamista sekä he saavat olla osana ryhmää. (Rouse 2009, 56.)

Erityisopetuksen järjestämisen määrä on kasvanut yleisopetuksen yhteydessä. Tehostettu tuki tarkoittaa ennaltaehkäisevien yleisten tukitoimenpiteiden järjestämistä tarpeeksi pienissä opetusryhmissä. Näitä tukimuotoja ovat esimerkiksi eriyttäminen, tukiopeus ja samanaikaisopetuksen eri muodot. Jotta välttyttäisiin erityisopetussiirrolta, nämä tuen eri muodot pyritään ottamaan käyttöön aktiivisemmin ja mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Teräväinen 2011, 88.)

Usein suurin rajoittava tekijä tunneilla ei ole erityisen tuen lapsi, vaan opettajan joustavuuden puute ja/tai sitoutumattomuus muokata ja soveltaa harjoituksia (Hayes & Stidder 2013, 53). Koulun on oltava valmiimpi kohtaamaan erilaisia oppilaita, jotta integraatio toteutuisi. Opettajat ajattelevat, että myös poikkeavilta oppilailta vaaditaan normaaliutta eli kohtalaista sopeutumista ja koulumenestystä. (Teräväinen 2011, 106.)

Koulun pitäisi olla hyvä paikka oppia osallisuutta ja erilaisuuden hyväksymistä. Sitä ei kuitenkaan ratkaista kaikkien oppilaiden ehdottomalla kokoaikaisella fyysisellä yhdessäololla. Koulussa pitäisi olla mahdollisuus oppilaiden joustavaan ryhmittelyyn tarpeen mukaan niin, että huonommuuden ja syrjäytymisen kokeminen jäisi pois. (Teräväinen 2011, 106.) Erityisen tuen oppilaan sijoittaminen yleiseen opetukseen ei aina välttämättä saa aikaan integroitumista. Ilman tarvittavia tukitoimenpiteitä kyseessä on enemmänkin eristäytyminen muusta luokkayhteisöstä eli segregatio. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 17.)

Erityisopetuksessa segregatio tarkoittaa sitä, että opetus on järjestetty erityiskouluissa tai erityisluokilla. Näissä luokissa oppilaiden lukumäärä on vain murto-osa yleisopetuksen luokkakoosta. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 17.) Segregaation taustalla on ajatus tasalaatuisempien ryhmien aikaansaamiseksi kouluissa. Toiset lapset tarvitsevat enemmän erityistä huolenpitoa tai opetusta kuin toiset. Yleisopetus ei tällöin mahdollista näiden lasten optimaalista kehittymistä. Segregaatiota on alettu arvostella tasa-arvon vastaisena, joten segregoituja oppilaita pyritään integroimaan takaisin yleisopetukseen. (Teräväinen 2011, 83–85, 87.)

Kaikille yhteistä koulua pidetään haasteellisena ja positiivisena kehittämissuuntana. Erityisluokkaa ja integrointia ei tulisi nähdä vastakkainasetteluna, vaan toisiaan tukevana koulutuksen järjestelyinä. (Teräväinen 2011, 106.)

### **3.2.1 Suhtautuminen**

On tärkeää, että koulut tarjoavat oppilaille ihanteellisen alustan oppia ihmisten keskinäistä ymmärrystä ja arvostusta erilaisuudesta ja moninaisuudesta. Tasa-arvon periaatteen huomioiden, on tärkeää tunnistaa, että tasa-arvo erityisen tuen oppilailla ei ole välttämättä se, että kaikkia lapsia kohdellaan samalla tavalla. Liikuntatunneilla tasa-arvon tulisi keskittyä erilaisuuden huomioimiseen ja lasten moninaisuuteen. Tämä tarkoittaisi sitä, että oppilaat sitoutuisivat hyväksymään ja kohtelemaan ihmisiä erilailla, mutta reilusti, huomioiden heidän yksilölliset tarpeet. (Hayes & Stidder 2013, 53.)

Integroinnin onnistuminen riippuu suurimmaksi osaksi siitä, miten vammattomat oppilaat suhtautuvat erityisryhmään tai -oppilaaseen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 57). Tutkimuksien mukaan ennakkoluulot vähenevät kun erityistä tukea tarvitsevat oppilaat ja vammattomat oppilaat laitetaan toimimaan yhdessä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan inklusiota kohtaan pojilla on negatiivisempi asenne kuin tytöillä. (Rintala ym. 2012, 236–237.)

Onnistuneen integraation keskeisin tekijä on opettajan myönteinen asenne integraatiota sekä luokkaan sijoitettua vammaista oppilasta kohtaan. Vammaisen oppilaan sosiaaliseen asemaan luokkakavereiden joukossa vaikuttaa opettajan käyttäytyminen vammaista oppilasta kohtaan. Jos opettaja tukee tätä oppilasta, muut lapset vahvistavat sitä. (Teräväinen 2011, 102–103.) Opettaja voi vaikuttaa asennoitumiseen luomalla turvallisen ympäristön, keskustelemalla yksilöllisistä eroista tai vastaamalla rehellisesti oppilaiden kysymyksiin. Kun opettaja välttää leimaamista, oppilaatkaan eivät tee sitä. Opettaja voi myös järjestää vammaiset ja vammattomat oppilaat viettämään aikaa yhdessä. Roolimalleina kannattaa käyttää vammaisurheilijoita, jotka voivat käydä kertomassa omista kokemuksistaan. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 57–59.)

Opettajien tulisi valmistaa oppilaat integrointiin. Opettajan tulee keskustella oppilaiden kanssa vammaisuudesta ja korostaa vammaisten vahvoja puolia, kykyjä ja taitoja. Opettajan on myös hyvä kertoa, miten vammaista oppilasta voidaan auttaa tai avustaa tarvittaessa. Jos mahdollista, vammaisen henkilön vierailu luokassa tai vierailu

erityiskouluun tai -luokkaan auttaisi integroinnissa. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 55.)

Opettajat suhtautuvat useimmiten hyvin varauksellisesti ja kriittisesti inklusion tavoitteluun. Erityisopettajat ovat vähemmän kriittisiä kuin luokan- tai aineenopettajat. Koulun rehtorit taas ovat myönteisimpiä. (Moberg ym. 2015, 97.) Syy tähän on puutteellinen perehdyttäminen inklusioon sekä puutteellinen koulutus. Lisäksi vähäinen kokemus inklusiosta sekä vähäinen kokemus erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opettamisesta yleispuolen ryhmässä tuottavat opettajielle epävarmuutta ja tämän johdosta he suhtautuvat epäillen inklusioon. (Rintala ym. 2012. 236–237.)

Opettajat ovat sitä mieltä, että yleisopetuksessa ei pystytä nykyisillä resursseilla huolehtimaan jokaisen oppilaan yksilöllisistä tarpeista. Siksi opettajat suosittelevat vaikeasti vammaisille ja erityisesti vaikeasti sopeutumattomille oppilaille erillisiä oppimisympäristöjä. (Moberg ym. 2015, 98.) Tehottomien opetusmenetelmien tai oppilaille soveltumattomien sisältöjen kautta opettajat voivat rajoittaa tukea tarvitsevan oppilaan osallistumista. Oppilaiden innostuneisuus liikuntatunnilla sekä vamman laatu vaikuttaa myös suuresti opettajan inklusio asenteeseen. (Rintala ym. 2012. 236–237.)

Erityislasten vanhemmat suhtautuvat integraatioon yleensä positiivisesti ja ovatkin laajin integraation kannattajajoukko. He haluavat mahdollistaa lapsilleen normaalin ympäristön sekä sosiaalisia kontakteja tavallisiin lapsiin. Tosin kaikki erityislasten vanhemmat eivät koe lähikouluun integroinnin olevan paras ratkaisu heidän lapsilleen, sillä nykyinen yleispuolen luokka ei sovi kaikille oppilaille. Vanhemmat epäilevät, ettei vammaista lasta huomioida yleispuolen luokassa tarpeeksi. (Teräväinen 2011, 104.)

Erityispedagogiikan ammattilaisetkaan eivät ole yhtä mieltä integraatiosta ja inklusiosta. Osa ammattilaisista suhtautuu inklusioon realistisesti, joten tavoitteetkin ovat pienempiä eikä erityisluokista luovuttaisi kokonaan. Osa puolestaan pitää inklusiota idealistisena sanoessaan, ettei yhteiskunta voi sitä saavuttaa. (Teräväinen 2011, 111–112.)

### **3.3 Inklusio**

Inklusio käsite syntyi 1970-luvulla, jolloin vammaisliike vahvasti ajatuksen, ettei yhteisöön kuulumista tarvitse ansaita erikseen, vaan se on subjektiivinen oikeus. Vammaisliikkeen mielestä vammaisten henkilöiden tulisi saada tukipalvelut asumispaikkakunnaltaan. YK:n

ja UNESCO:n virallisissa asiakirjoissa inklusio käsite on otettu käyttöön 1990 luvulla. (Rintala ym. 2012, 217.)

Kaikilla vammaisilla henkilöillä on inklusioajattelun mukaan oikeus osallistua yleisesti tarjolla oleviin palveluihin täysivaltaisesti. Osallistumisen yleisesti tarjolla oleviin palveluihin mahdollistavat esteettömyys ja tukitoimet. Integraatiossa oppilas siirretään valmiiseen ryhmään, kun taas inklusiossa oppilas on alusta alkaen tasavertainen ryhmän jäsen. Tämä on suurin ero integraation ja inklusion välillä. (Rintala ym. 2012, 218.)

Inklusiossa lapsilla olisi kaverisuhteita yli esteiden, ja samalla kaikkia lapsia opetettaisiin ymmärtämään ja hyväksymään erilaisuutta (Teräväinen 2011, 97). Inklusion tapahtuessa lapsi ymmärtää, että häntä arvostetaan sellaisena kuin hän on sekä hän tuntee kuuluvansa joukkoon. Lisäksi hän pystyy osallistumaan ja vaikuttamaan samalla tavalla kuin muutkin lapset sekä saa opiskeluunsa käyttöön henkilökohtaiset resurssit. (Elliot, Doxey & Stephenson. 2012, 18.)

Kouluintegraatiossa otetaan erilainen oppilas muiden joukkoon. Inklusion lähtökohtana taas on, ettei erilaisia ihmisiä ole. Inklusiivisessa koulussa, joita nykykoulujärjestelmässämme ei ole, ei ole erikseen erityisopetusta tai erityisoppilaita. (Teräväinen 2011, 83) Inklusion vastakohta on eristäminen tai erottaminen, jolloin oppilas tietää, ettei hän kuulu joukkoon (Eskelä-Haapanen 2012, 21).

Inklusiivisessa koulussa painotetaan yksilöllisyyttä ja oppimisen olosuhteista tehdään sellaiset, että jokainen oppilas voi osallistua toimintaan riippumatta ominaisuuksistaan. Suomessa inklusion toteutuminen tulee ajankohtaisemmaksi, kun koulutuksen järjestäjät ovat havahtuneet erityisoppilaiden suureen kasvavaan määrään, jota yritetään pienentää. Erityisoppilaita pyritään integroimaan yleisopetukseen, mutta integraatoratkaisuista on edelleen matkaa inklusioon. (Teräväinen 2011, 83,101–102.)

Inklusiossa huomioidaan jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet (From & Koppinen 2012, 101). Siinä kaikki kuuluvat kokonaisuuteen ja ovat jo yhdessä. Ympäristön, olosuhteiden ja toimintatapojen ei kuuluisi sulkea ketään pois yhteisestä toiminnasta. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.) Inklusiossa kaikki oppilaat otetaan koulun toimintoihin mukaan. Jotta inklusio toteutuisi, koulujen tulisi järjestää ja organisoida opetusta niin, että se tulisi kaikille sopivaksi. Käytännössä tämä edellyttää yhteistyötä ja suunnittelua sekä ennen kaikkea myönteistä suhtautumista asiaan. (Murto 1999, 6;

Eskelä-Haapanen 2012, 22.) Erityisopettajan ja yleisopettajan yhteistyö on inklusiivisen koulun perusajatus (Teräväinen 2011, 106).

Inklusiivisen opettamisen ydin on, että osaa soveltaa ja muokata tehtävistä kaikille sopivan haastavan. Yleisesti opettajat antavat tehtävän kaikille, mutta tekevät siitä helpomman niille jotka kokevat tehtävän vaikeaksi ja asettaa enemmän haastetta niille jotka kokevat tehtävän helpoksi. Inklusiivinen liikuntatunti on mahdollinen kolmella periaatteella, joita opettajan tulee noudattaa: järjestämällä sopivia oppimishaasteita, vastaamalla oppilaiden moninaisiin tarpeisiin sekä erottamalla arviointi ja oppiminen sekä keskittyä kohtaamaan oppilaan yksilölliset tarpeet. (Hayes & Stidder 2013, 37, 53–54.)

Inklusion toteutumisessa ongelmana on nykyinen koulusysteemi. Parannettavaa olisi opettajien asenteissa, käytössä olevissa resursseissa, opettajankoulutuksessa, oppimisympäristössä sekä tuessa, jota yhteiskunta tarjoaa kouluille. Jos nämä kohdat saataisiin kuntoon, koulu voisi ottaa askeleen kohti inklusiota. (Teräväinen 2011, 98–99.) Kehittyminen inklusiiviseksi kouluksi tapahtuu hitaasti. Käytänteiden muuttaminen vie aikaa, eikä siihen ole yhtä toimintatapaa. Toimintakulttuuri sekä työskentelytavat ovat suuressa roolissa koulun kehittyessä inklusiiviseksi. (Eskelä-Haapanen 2012, 22.)

Nykyisin useimmat maat ovat virallisissa ohjelmissa ilmaisseet tavoitteekseen sellaisen koulujärjestelmän, jossa kaikki oppilaat voivat käydä yhteistä koulua ja kaikkien hyvästä yksilöllisestä opetuksesta pidetään huolta. 1990-luvulta lähtien on tullut maailmanlaajuisesti esille kaikille yhteisen koulun tavoittelu YK:n aloitteesta. Se on rohkaissut kaikkia maita kehittämään koulujärjestelmiään inklusiivisuuden suuntaan "Education for all" strategiallaan. YK:n yleissopimuksessa kielletään kaikki vammaisuuteen perustuva diskriminointi, mutta toisaalta tuodaan esille positiivisen diskriminaation tarve vammaisten tasa-arvoisen aseman edistämiseksi. (Moberg ym. 2015, 76,88–89.)

### **3.4 Liikunnanopetus kouluissa**

Suomen perusopetuslain (628/1998) mukaan kunnan tulee järjestää esiopetusta sekä oppivelvollisuusikäisille perusopetusta. Kunta voi järjestää nämä palvelut joko yhdessä toisen kunnan kanssa tai ostaa palvelut yksityiseltä palvelun tuottajalta. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Liikunnan opetuksen tulisi vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Liikunnan pitäisi vaikuttaa myönteisesti oppilaan oman kehon suhtautumiseen. Yksittäisillä liikuntatunneilla on tärkeää positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Opetuksen pitää perustua eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Liikunnan avulla edistetään tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta. (Opetushallitus 2014, 273.)

Luokilla 3-6 opetuksen painotus on motoristen perustaitojen vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Opetukseen valitaan turvallisia tehtäviä, joissa harjaannutetaan havainto- ja ratkaisuntekotoitoja liikuntatilanteisiin sovellettuina. Samalla vahvistetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja eri liikuntalajien ja monipuolisten liikuntamuotoja avulla. (Opetushallitus 2014, 273.)

Liikuntatunneille 3-6 luokkalaisille valitaan pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä ja pelejä, joissa oppilaat oppivat ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita. Myös tehtäviä, joissa opitaan vastuun ottamista omasta ja muiden toiminnasta sekä säännöistä, tulisi valita opetukseen. Tehtäviä, joissa opitaan pitkäjänteisesti ponnistelemaan yksin tai yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi, tulisi myös käyttää. (Opetushallitus 2014, 275.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan, että jokainen oppilas on ainutlaatuinen, jolla on oikeus hyvään opetukseen ja onnistumiseen koulutyössä. Jos oppilas syrjäytyy koulutyöstä, sivistykselliset oikeudet eivät toteudu, mutta ennen kaikkea se on uhka terveelle kasvulle ja kehitykselle. Liikuntatuntien tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus osallistumiseen ja onnistumiseen. Oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri sekä organisoinnin ja viestinnän selkeys ovat opetuksessa keskeistä. (Opetushallitus 2014, 15,275.)

Peruskouluissa ja lukioissa opiskelee noin 50 00 oppilasta, jotka kuuluvat liikunnassa erityisryhmiin. Tämä ryhmä on aikaisemmin ollut kokonaan vapautettuna liikunnasta. (Koivumäki 2014, 17.) Koululiikunnasta vapauttamista käytetään vain äärimmäisissä tapauksissa ja tilanteissa, koska vapauttaminen ei ole oppimisen kannalta hyvä ratkaisu. Vapauttamisen päätös tehdään yhteistyössä kouluterveydenhuoltohenkilöstön, opettajan, vanhempien ja rehtorin kanssa. Lisäksi oppilaan mielipidettä täytyy kuunnella. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 67–68.)

Se, miten kaikkien oppilaiden osallistumista ja oppimista pystytään tukemaan opetussuunnittelulla, on soveltavan liikunnan opetuksen suurin haaste (Rintala ym. 2012, 240). Liikunnanopetuksessa soveltaminen tehdään siten, että oppilaille asetetaan yksilölliset tavoitteet ja laaditaan tarvittaessa henkilökohtainen opetussuunnitelma (HOPS). Opetussuunnitelmien lähtökohtana on pyrkimys mahdollisimman pieniin muutoksiin alkuperäiseen opetussuunnitelmaan verrattuna. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 49–50.)

Jotta kaikille oppilaille pystytään tarjoamaan laadukasta liikunnaopetusta, tulee opetussuunnitelmien kehittämiseen panostaa. Näin opetussuunnitelmaa pystytään toteuttamaan käytännössä. Koulujen ryhmäkokoa, opetusolosuhteet, ja opettajan täydennyskoulutukset vaikuttavat opetukseen, vaikka opetussuunnitelma olisi sama. (Rintala ym. 2012, 240.)

### **3.5 Erityisluokan ja yleispuolen tavoitteet koululiikunnassa**

Suomen perusopetuslain 2 §:n (628/1998) mukaan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Lisäksi heille pitää antaa elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa. Oppilaan edellytyksiä osallistua koulutukseen tulee edistää sekä saada oppilaat kehittämään itseään elämänsä aikana. Opetuksen on turvattava riittävä yhdenvertaisuus koulutuksessa koko maan alueella. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Koululiikunnan tavoitteet ovat samat kaikille, sekä vammaisille että vammattomille. Tavoitteita voi kuitenkin soveltaa tai eriyttää oppilaalle tai oppilasryhmille. Tavoitteiden on kuitenkin oltava realistisia sekä saavutettavissa olevia. Lähtökohtana tavoitteiden asettelussa on oppilaan vahvuuksien huomioon ottaminen. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40.)

Myös erityisryhmien ryhmien sisällä on erilaisia tavoitteita liikunnalle. Liikuntavammaisilla tavoite on toimivien kehonosien lihasvoiman kasvattaminen, kun taas kehitysvammaisilla tavoite on yleisessä toimintakykyisyydessä. Erityisryhmillä terveys, toimintakykyisyys ja sosiaaliset merkitykset korostuvat. Ajatellaan, että liikuntalaji on sitä parempi, mitä enemmän toimintakykyisyysvaikutuksia on samanaikaisesti. (Koivumäki 2014, 4.)

Koulussa liikuntakasvatuksen tavoitteena on pyrkiä kehittämään oppilaiden fyysistä kuntoa sekä luomaan oppilaille liikunnallinen elämäntapa eli kasvattaa liikuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että liikuntatunneilla opetetaan liikuntataitoja ja -tietoja sekä tarjotaan myönteisiä elämyksiä. Tavoitteena on myös opettaa paikallista liikuntakulttuuria, keskeisiä sisä- ja ulkoliikuntalajeja ja mahdollisesti löytää oma harrastuslaji. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40–41.)

Koulussa pyritään myös kasvattamaan liikunnan avulla eli liikuntaa käytetään hyväksi kasvatustavoitteiden saavuttamiseksi. Näitä tavoitteita voi olla esimerkiksi sääntöjen noudattaminen, kunnioittava vuorovaikutus, toisten huomioonottaminen, rehellisyys ja tasa-arvoisuus. Oppilaille annetaan tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Parantunut fyysinen suorituskyky ja opitut taidot ja -tiedot lisäävät myös oppilaan itseluottamusta. Liikuntatunneilla koetut onnistumiset edistävät lisäksi psyykkistä terveyttä, eli liikunta antaa valmiuksia myös psyykkisen terveyden edistämiseen. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40–42; Opetushallitus 2014, 273.)

Koulun liikunnanopetuksen tavoitteita voidaan tarkastella myös fyysis-motoristen kuntotekijöiden, liikehallintatekijöiden sekä motoristen taitojen ja liikunnan lajitaitojen kannalta. Fyysis-motorisiin kuntotekijöihin kuuluvat esimerkiksi voima, nopeus ja kestävyys. Liikehallintaa on muun muassa tasapaino, reaktio- ja rytmikyky. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 44.)



## **4 Produktin tavoitteet**

Opinnäytetyömme tarkoitus on, että oppilaat pystyttäisiin integroimaan yhteiseen ryhmään edes liikunnan avulla sekä olla edelläkävijä inklusiivisessa ajattelutavassa. Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena on sosiaalinen integraatio. Ideana opinnäytetyössämme on integroida erityisen tuen luokka yleispuolen luokan kanssa. Integraatio tapahtuu yhteisellä liikuntatunnilla. Liikuntatunnin tavoitteena oli saada oppilaat hyväksymään toisensa.

Tapahtuman tavoitteena on sosiaalinen integraatio ja erilaisuuden kohtaaminen. Kouluajan tavoitteena on saavuttaa sosiaalinen integraatio, mutta se jää usein toteutumatta, koska siihen ei ymmärretä kiinnittää tarpeeksi huomiota (Rintala ym. 2012, 216; Teräväinen 2011, 89). Tavoitteenamme on pyrkiä vähentämään sosiaalista etäisyyttä erityisen tuen ja yleispuolen luokan välillä. Liikuntatunnilla pyrimme saamaan molemminpuolista hyväksymistä ja kunnioitusta. Pyrimme myös luomaan onnistuneita ja myönteisiä sosiaalisia kontakteja liikunnan avulla.

Tavoitteenamme on opettaa uusia lajeja. Liikuntaluokkien yhtenä tavoitteena on tutustua uusiin lajeihin ja kokea elämyksiä (Lahti, sivistystoimiala 2015). Halusimme opettaa lajeja, joita oppilaat eivät mahdollisesti ole ennen kokeilleet. Näin kaikilla olisi samat lähtökohdat lajeihin. Lisäksi lajeissamme rajataan pois joko aisti tai raajat, joka myös tasoittaa taitotasoa.

Produktin tavoitteena on myös antaa valmiuksia pelien ja leikkien soveltamiseen. Luomme opettajan oppaan, jonka tavoitteena on antaa materiaalia ja ideoita, miten soveltaa pelejä ja leikkejä. Tämän avulla opettajat pystyvät itse pitämään vaihtelevia tunteja sekä mahdollisesti ottamaan mukaan tunnille erityisen tuen luokan.

### **4.1 Toimeksiantajan esittely**

Työn toimeksiantajana toimi Mukkulan peruskoulu Lahdesta. Koulu antaa opetusta 1-9 -luokille ja koulussa opiskelee noin 800 lasta. Koulussa on kahdeksan erityisen tuen luokkaa. Koulussa on aloitettu liikuntapainotteinen opetus ja osa luokista on ns. liikuntaluokkia. Kolmosluokkalaisilla liikuntaa on tällöin kolme tuntia viikossa. Liikunnan lisäys vähentää musiikin ja kuvaamataidon opetusta. Liikuntaluokilla tutustutaan uusiin lajeihin, koetaan elämyksiä ja ohjataan terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin. (Lahti, sivistystoimiala 2015.)

Valitsimme Mukkulan koulun toimeksiantajaksi, koska olimme tutustuneet kouluun jo ennen opinnäytetyön aloittamista. Tiesimme, että koululla on useita erityisen tuen luokkia sekä liikuntapainotteisia luokkia. Saimme 3C -liikuntaluokan sekä 4-5F -erityisen tuen luokan mukaan osallistumaan tapahtumaan. Päätimme luokat yhteistyössä opettajien kanssa.

#### **4.2 Suunnittelu ja aikataulut**

Aloitimme produktin suunnittelun joulukuussa. Pohdimme mitä haluamme produktillamme ja kenelle haluaisimme tehdä sen. Otimme yhteyttä Mukkulan kouluun ja tammikuussa sovimme yhteistyöstä. Olimme ensin yhteydessä koulun rehtoriin ja hän hyväksyi ideamme ja antoi vapaat kädet työn toteuttamiseen.

Joulukuussa ja tammikuun alussa aloimme miettiä opinnäytetyömme runkoa ja sisältöä. Tammikuun aikana etsimme lähdemateriaalia ja aloimme kirjoittaa kirjallisuuskatsausta. Suunnittelimme teoriatunnin kirjallisuuskatsauksen pohjalta sekä mietimme liikuntatunnille sopivia lajeja.

Aloimme miettiä ja kysellä tammikuussa mahdollisia luokkia tapahtumaamme opettajilta. Kun luokat olivat selvillä, selvitimme ala-koulun liikuntasalin käytön mahdollisuudet sekä molemmille luokille sopivat päivät. Helmikuun 15. ja 17. päivä pidettiin produktin teoria ja liikuntatunnit. Liikuntatunnin lopuksi jaoimme palautelomakkeet opettajille, jotka täyttivät ne oppilailla myöhemmin samana päivänä.

Tämän jälkeen aloimme kirjoittaa raporttia teoria- ja liikuntatunnista sekä analysoimaan palautteita. Viikolla 9 aloimme luoda opettajan opasta. Viimeiset kaksi viikkoa ennen työn palautusta teimme pohdinnan ja johtopäätökset sekä viimeistelimme oppaan. Opettajan opas esiteltiin ja annettiin Mukkulan koululle viikolla 11.

Koko opinnäytetyön vaiheet on esitelty seuraavassa taulukossa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulu

Produktin suunnittelu	Joulukuu 2015
Yhteydenotto kouluun ja yhteistyön sopiminen	Joulukuu 2015 - Tammikuu 2016
Opinnäytetyön rungon ja sisällön suunnittelu	Joulukuu 2015 - vk 1&2
Lähdemateriaalin etsiminen	vk 1,2,3
Teorian työstäminen	vk 3,4,5,6
Tapahtuman suunnittelu	vk 5&6
Tapahtuman järjestäminen	15. & 17.2.
Tapahtuman raportointi ja palautteen analysoiminen	vk 8
Oppaan työstäminen	vk 9&10
Pohdinta	vk 10
Työn viimeistely & opas koululle	vk 11
Opinnäytetyön palautus	18.3

#### 4.3 Tapahtuman raportti

Jaoimme tapahtuman kahteen osaan, teoria- ja liikuntatuntiin. Teoriatunnille osallistui vain liikuntaluokka, mutta liikuntatunnille osallistuivat molemmat luokat.

Pidimme teoriatunnin, jotta yleispuolen liikuntaluokka oppisi tiedostamaan mitä kehitysvammaisuus on. Halusimme korostaa, että myös erityisen tuen luokkien oppilailla on kykyjä ja taitoja. Kerroimme tunnilla mitä lajeja pelaisimme liikuntatunnilla, jotta liikuntaluokkalaiset pystyvät tukemaan ja auttamaan erityisen tuen luokan oppilaita.

Liikuntatunnilla pelasimme maalipalloa ja istumalentopalloa. Valitsimme nämä lajit, koska ne ovat molemmat paralympialajeja, jotka ovat varmasti suurimmalle osalle uusia. Lisäksi lajeissamme rajataan pois joko aisti tai raajat, joka myös tasoittaa taitotasoja.

#### 4.3.1 Teoriatunti

Pidimme teoriatunnin maanantaina 15.2 liikuntaluokalle. Tunnille osallistui 21 oppilasta. Teoriatunnin idea oli, että liikuntaluokkalaiset saisivat pienen käsityksen, minkälaisia kehitysvammaiset ovat ja käsityksen tulevasta liikuntatunnista. Teoriatuntia varten teimme power point -esityksen (liite 1), jossa kerroimme soveltavasta liikunnasta, kehitysvammaisuudesta, maalipallosta sekä istumalentopallosta.

Halusimme saada tunnista mahdollisimman mielenkiintoisen ja osallistavan, jotta lapset jaksaisivat seurata. Halusimme myös, että oppilaat itse osallistuisivat tuntiin mukaan, joten kyselimme paljon ja teimme pari käytännönharjoitusta. Tunnin aikana kyselimme oppilailta heidän suhtautumista kehitysvammaisiin oppilaisiin sekä siihen, miten paljon he ovat viettäneet välitunnilla aikaa heidän kanssaan.

Kerroimme, että kehitysvammaiset ovat hyvin avoimia ja aitoja ihmisiä sekä heidän oppiminen ja asioiden ymmärtäminen on tavallista hitaampaa. Lisäksi keskustelimme kehitysvammaisten pienemmästä puhe-etäisyydestä eli ns. "omasta tilasta". Kerroimme myös, että osalle käytetään tukiviittomia puheen ymmärtämisen helpottamiseksi. Jaoimme kaikille monisteet sormiaakkosista, joista oppilaat saivat viittoa oman nimensä.

Kävimme läpi, mitä liikuntaluokkalaisilta vaaditaan liikuntatunnilla, kun erityisen tuen luokka tulee liikuntatunnille mukaan. Painotimme liikuntaluokkalaisille, että ennen kaikkea heiltä vaaditaan liikuntatunnilla kärsivällisyyttä ja ymmärrystä, sillä asiat eivät välttämättä etene totuttuun tapaan. Tämän lisäksi painotimme heille, että he pystyvät samalla tavalla auttamaan ongelmatilanteissa toinen toisiaan sekä erityisluokkalaisia. Näin pääsemme nopeammin asioissa eteenpäin ja kaikki saavat sosiaalisia kontakteja.

Esittelimme näkövammaisille suunnatun maalipallon oppilaille videon avulla. Näytimme heille lyhyen videon, jossa maalipallon pelaaja esittelee lyhyesti maalipallon säännöt ja näyttää oikeaa peliä. Kerroimme miten sovellamme tunnilla tätä peliä sekä minkälaisilla välineillä tulemme pelaamaan. Tämän jälkeen teimme luokassa lyhyen sokkoharjoituksen. Sokkoharjoituksen ideana oli ymmärtää, minkälaiselta tuntuu, kun ei näe ja on täysin muiden aistien varassa. Sokkoharjoituksessa oppilaat saivat kävellä ympäri luokkaa ja vastaantulijaan törmätessään kätellä häntä. Lopuksi he etsivät oman pulpettinsa ja tuolinsa.

Sokkoharjoituksen jälkeen tutustuimme vielä istumalentopalloon lyhyen videon kautta.

Kerroimme, että istumalentopallo on suunniteltu alaraajavammmaisille ja se muistuttaa normaalia lentopalloa, mutta sitä pelataan istuen. Kenttä on normaalia pienempi, muuten säännöt muistuttavat tavallista lentopalloa.

#### **4.3.2 Liikuntatunti**

Liikuntatunnin pidimme keskiviikkona 17.2. aamulla 8:00-9:30. Liikuntatunnille osallistui erityisen tuen F-luokka sekä liikuntapainotteinen kolmosluokka. F-luokalta tunnille osallistui 8 oppilasta ja liikuntaluokalta 25 oppilasta. Tunnin aiheena oli maalipallo ja istumalentopallo.

Aloitimme tunnin kokoamalla oppilaat keskiympyrään, sekä kertomalla muutamalla sanalla, mitä tulisi tapahtumaan. Jaoimme oppilaat valmiiksi neljään eri joukkueeseen joukkueeliiveillä. Joukkueiden jaossa sekoitettiin kaverit ja luokat keskenään. Oppilaat istuivat ringissä, joten jaoimme erivärisiä liivejä vuorotellen jokaiselle järjestyksessä.

Alkuleikiksi valitsimme nimihipan, jossa kiinnijäänyt jäi paikoilleen tekemään valitsemaansa liikettä sekä samalla toistamaan omaa nimeään. Pelastus tapahtui niin, että pelastaja teki samaa liikettä ja toisti kiinni jääneen nimeä. Nimihipan valitsimme, jotta kaikki oppilaat saisivat sosiaalisia tilanteita, tutustuisivat toisiinsa sekä muistaisivat näin paremmin toistensa nimet. Lisäksi hippaleikit on hyviä energianpurku leikkejä, sillä siinä kaikki ovat fyysisesti aktiivisia. Kaikki tiesivät hippaleikkien perusidean, jolloin leikki saatiin nopeasti aloitettua. Hipan jälkeen keltaiset ja punaiset joukkueet menivät pelaamaan maalipalloa ja siniset ja liivittömät istumalentopalloa.

Maalipallossa joukkueella oli kentällä yhteensä 4 pelaaja, jolloin muut pelaajat toimivat pelin avustajina. Jokaiselle oli laitettu matto, jonka avulla he pystyivät paremmin hahmottamaan, missä olivat. Lisäksi suuntaviivoja oli myös rypytytty maalarinteipillä. Aloitimme pelaamaan ensin pienellä pehmeällä pallolla, jotta pallon osuma ei sattuisi eikä tuntuisi pelottavalta. Tällä myös varmistimme sen, että jokainen muistaa suojata puolustaessaan kasvonsa. Kun pelaaminen pienemmällä pallolla onnistui hyvin, vaihdoimme palloksi oikean maalipallon.

Yksi kentällinen pelasi noin 10min, jonka jälkeen vaihdoimme kentällistä. Pelissä emme laskeneet maaleja, vaan ideana oli lähinnä kokeilla lajia. Jokaisella oppilaalla oli päässä joko silmälaput tai oma huivi. Osa oppilaista ei halunnut pitää koko peliaikaa silmälappuja, joten he kurkistelivat lappujen alta. Muutama oppilas heitti palloa ilman silmälappuja.

Istumalentopallon pelaaminen aloitettiin ilmapallolla, jolloin reagointiaikaa jäi huomattavasti enemmän kuin normaalilla lentopallolla pelattaessa. Joukkueilta ei ollut rajoitettu kuinka monta kertaa he saivat koskea palloon. Näin mahdollisimman moni sai koskea palloon sekä ilmapallo lensi varmasti toiselle puolelle. Aluksi oppilaat innostuivat pelistä niin paljon, että unohtivat pitää takapuolen maassa lyönnin ja liikkumisen aikana. Kun he oppivat pitämään takapuolen maassa, vaihdoimme kumiseen, vähän pomppivaan palloon. Pallo oli kevyempi ja pehmeämpi kuin oikea lentopallo, jotta kaikki uskalsivat lyödä palloon. Isolla pallolla syöttely ei onnistunut, joten sääntöjä muokattiin siten, että pallon sai ottaa kiinni ja heittää verkon yli vastustajan puolelle.

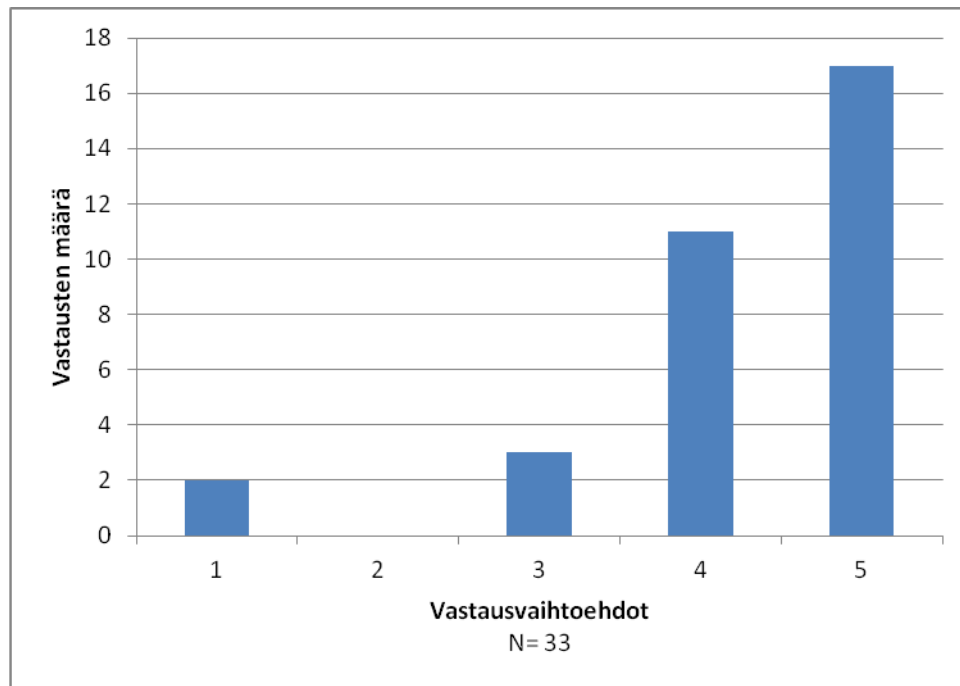
Istumalentopallossa kaksi oppilasta joukkueesta oli kerrallaan vaihdossa. Vaihdot kierrätettiin molempien sivujen kautta. Aina kun pallo tippui kenttään, molemmat joukkueet tekivät vaihdot. Liikuntaluokkalaiset opastivat F-luokkalaisia vaihdoissa ja loppua kohden vaihtaminen tapahtui ilman ohjaajan merkkiä.

Tunnin lopuksi kokosimme oppilaat taas keskiympyrään ja kysyimme tunnin tuntemuksia. Lisäksi teimme nopean peukkukyselyn. Peukkukyselyn pohjalta pystyimme näkemään, että oppilaille jäi hyvä mieli tunnista sekä he tykkäsivät peleistä. Lopuksi annoimme luokkien opettajille palautelomakkeen, jonka oppilaat täyttivät seuraavan tunnin alussa.

#### **4.4 Tapahtuman palaute**

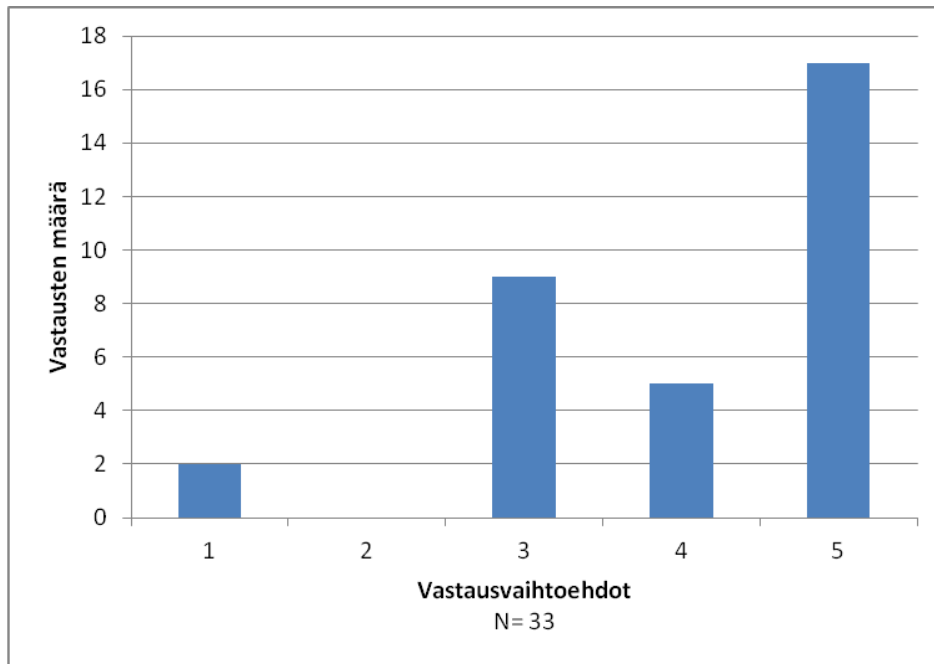
Tapahtuman palaute kerättiin kaikilta liikunta- ja F-luokan oppilailta. Palautteita tuli 33 kappaletta, joista 25 liikuntaluokalta ja 8 F-luokalta. Teimme palautelomakkeesta mahdollisimman yksinkertaisen ja lyhyen (liite 2), jotta sen täyttäminen olisi helppoa. Kyselylomakkeen ensimmäisessä osassa oli neljä kysymystä, joihin vastattiin viisi portaisella asteikolla. Kyselylomakkeen ensimmäisen osan viisiportaisen asteikon vastausvaihtoehdot olivat ensimmäisestä (1) viidenteen (5). Yksi (1) tarkoitti ei yhtään, kolme (3) jonkin verran ja viisi (5) paljon. Toisessa osassa oli kolme avointa kysymystä.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme oppilailta, kuinka hauskaa tunnilla/tunneilla oli. Vastaajista puolet oli sitä mieltä, että tunnilla/tunneilla hauskaa oli paljon. Myös kolmasosa vastaajista oli sitä mieltä, että tunnilla oli hauskaa. Viiden vastaajan mielestä tunnilla/tunneilla oli joko jonkin verran hauskaa tai ei yhtään hauskaa. Keskiarvo vastaajien kesken oli 4,26. (Kuvio 1.)



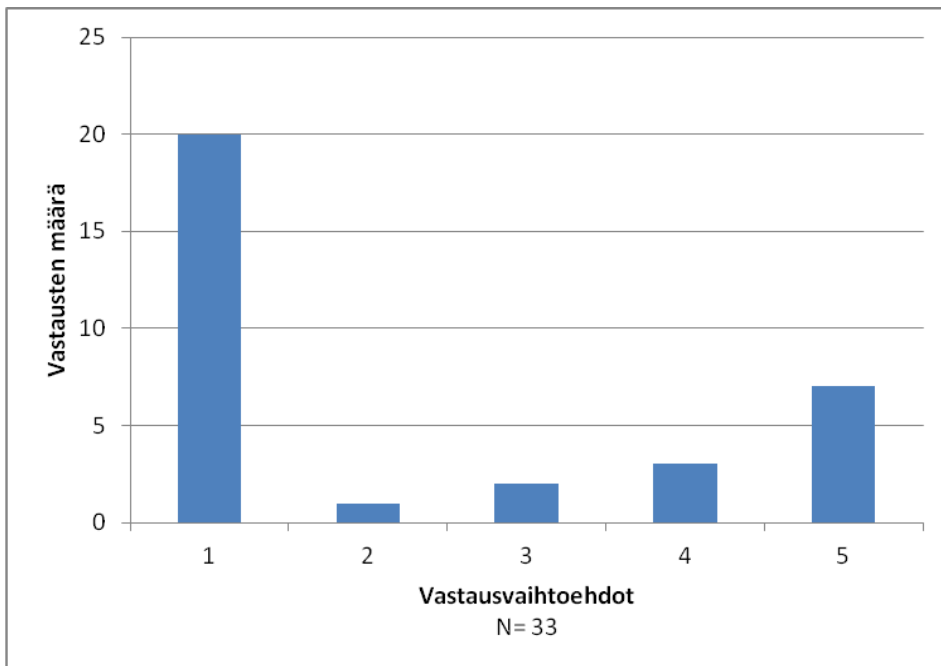
Kuvio 1. Vastausten jakaantuminen kysymykseen kuinka hauskaa tunnilla/tunneilla oli.

Toisessa kysymyksessä kysyimme oppivatko oppilaat jotain uutta. Puolet vastaajista koki oppivansa paljon tunnin/tuntien aikana. Hieman yli kolmasosa vastaajista oli sitä mieltä, että he oppivat uutta tai jonkin verran uutta tunnilla/tunneilla. Oppilaista vain kaksi koki, etteivät he oppineet mitään uutta. Vastauksien keskiarvo oli 4,06. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Vastausten jakaantuminen kysymykseen opitko jotain uutta.

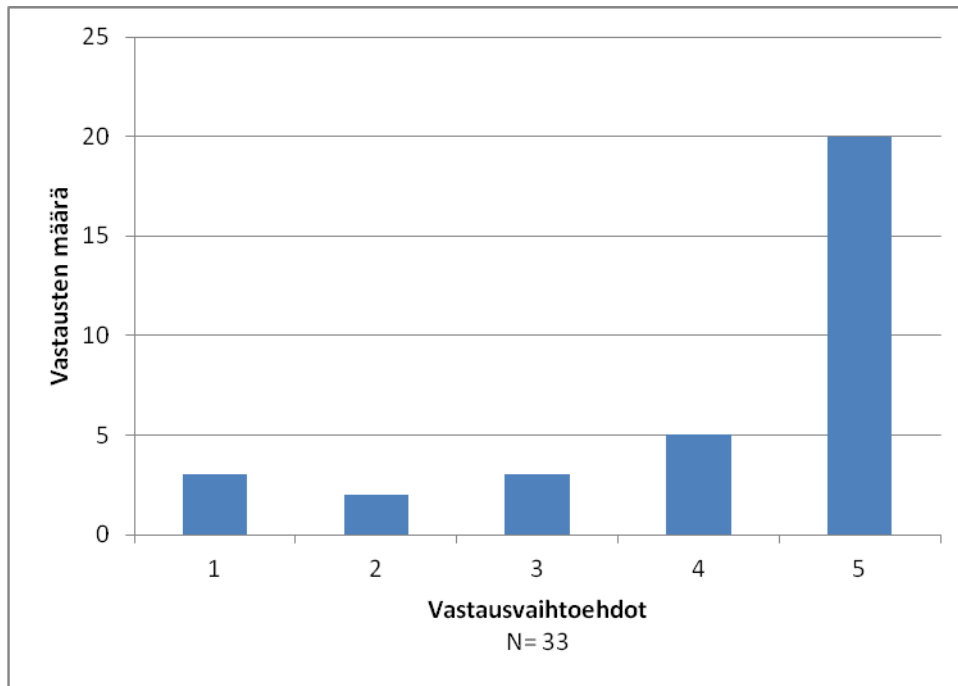
Kolmannessa kysymyksessä kysyimme, saivatko oppilaat uusia kavereita. Kymmenen oppilasta kertoi saavansa tunnilta/tunneilta paljon tai melko paljon kavereita. Kolme oppilasta koki saavansa jonkin verran tai vähän kavereita. Reilusti yli puolet oppilaista oli sitä mieltä, etteivät he saaneet uusia kavereita tunnilta/tunneilta. Keskiarvo vastauksista oli 2,27. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vastausten jakaantuminen kysymykseen saitko uusia kavereita.

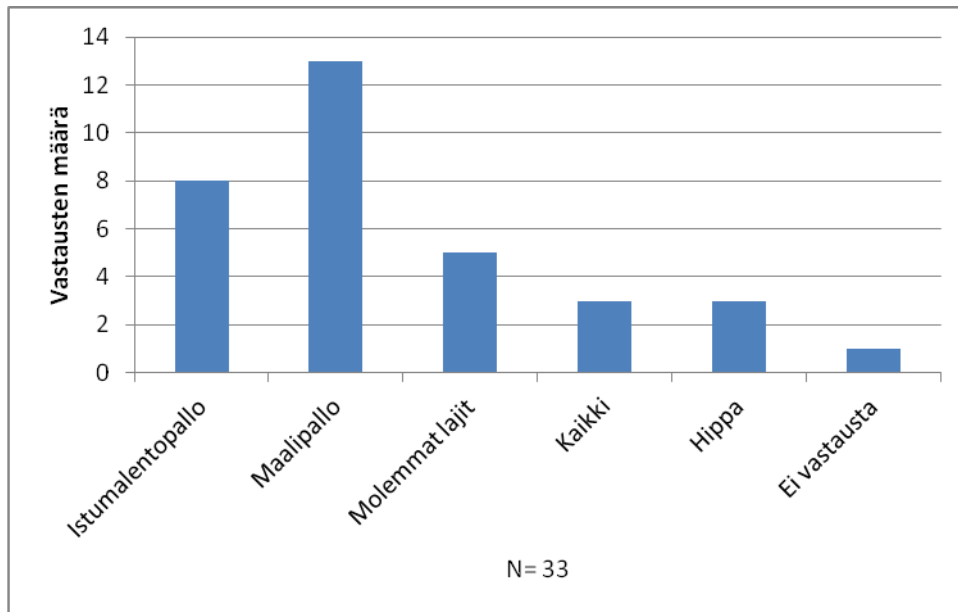


Neljäs kysymys oli, haluaako oppilas pelata näitä pelejä jatkossakin. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että haluaisi paljon jatkossa pelata näitä pelejä. Muut vastaukset jakaantuivat lähes tasaisesti jäljellä oleville vastausvaihtoehdoille. Keskiarvo vastauksilla oli 4,11. (Kuvio 4)



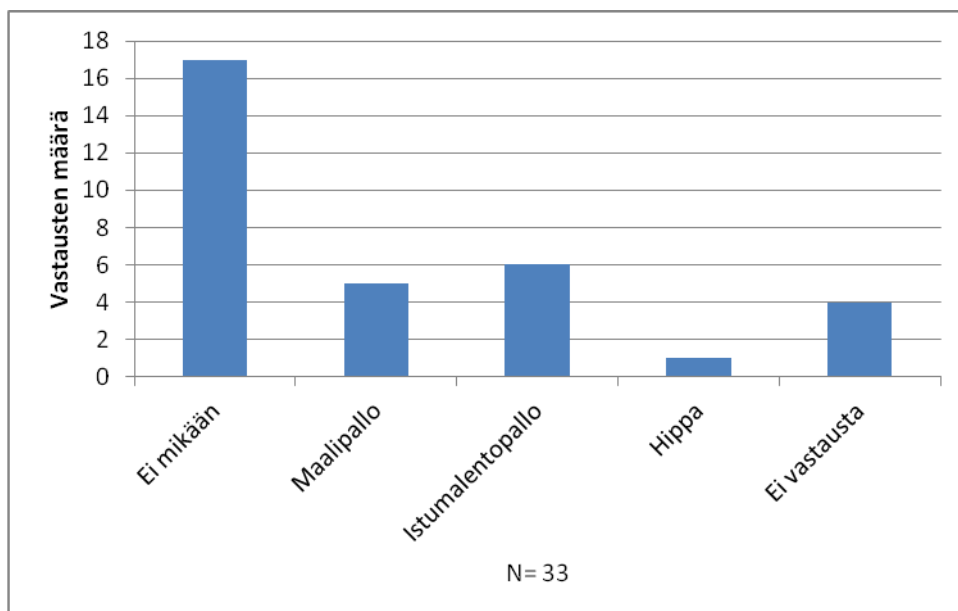
Kuvio 4. Vastausten jakaantuminen kysymykseen haluatko pelata näitä pelejä jatkossakin.

Palautelomakkeen toisessa osassa oli avoimia kysymyksiä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, mikä oli hausointa. Hieman yli kolmasosa kertoi maalipallon olevan hausointa. Kahdeksan oppilasta puolestaan koki istumalentopallon hauskimpana, joista kaksi mainitsi pelaamisen ilmapallolla mielekkääksi. Noin neljäsosa oppilaista vastasi molempien lajien olevan hausointa tunnilla/tunneilla. Kolmen oppilaan mielestä kaikki oli hauskaa, samoin kolmen mielestä hipa oli tunnilla/tunneilla hausointa. Vain yksi oppilas jätti vastaamatta (kuvio 5).



Kuvio 5. Vastausten jakaantuminen kysymykseen mikä oli hauskinta.

Toinen avoin kysymys oli, oliko jotain mistä et pitänyt. Puolet oppilaista vastasi, ettei ollut mitään, mistä he eivät pitäneet. Viisi oppilasta ei pitänyt maalipallosta, joista yksi koki pelaamisen isolla pallolla epämiellyttäväksi. Istumalentopallosta ei pitänyt kuusi oppilasta ja hipasta ei tykännyt yksi. Tyhjäksi vastauksen jätti neljä oppilasta. (Kuvio 6)



Kuvio 6. Vastausten jakaantuminen kysymykseen oliko jotain mistä et pitänyt.

Lopuksi kysyimme muita ajatuksia tunnista/tunneista. Kahdeksan oppilasta jätti vastaamatta ja kymmenen kirjoitti, ettei heillä ollut muita ajatuksia. Lopuissa, noin puolissa vastauslomakkeessa oli joitain ajatuksia tunnista/tunneista.

Osassa vastauksissa korostui lähinnä se, että oppilailla oli ollut hauskaa: *“Ihan kivaa. Tosi kivaa.”* *“Aamulla oli hauskaa”*. Osa vastauksista ei liittynyt oikeastaan pitämiimme tunteihin tai jokin ulkopuolinen tekijä vaikutti tunnin/tuntien osallistumiseen: *“Tehdään jotain mikä on koko maailmassa hauskinta.”* *“Oli ihan kivaa pelata, paitsi sattui hampaaseen.”* *“Että saimme tehdä monta peliä yhdessä. Hyllypalloa.”*

Jotkut oppilaat olivat sitä mieltä, että olisimme voineet pitää pidempiä tunteja tai enemmän lajeja ja leikkejä: *“Pelit olisivat voineet olla pidempiä.”* *“Olin halunnut enemmän lajeja.”* *“Joskus muitakin leikkejä.”* *“Tunnit oli vähän lyhyitä.”* Eräällä oppilaalla oli puolestaan tällainen toive: *“Oli hauskaa. Ensi kerralla voisi tehdä tämän saman ikäisten kanssa”*. Yksi oppilas taas oli iloinen, kun oli oppinut uusia lajeja: *“Aika hauskaa se oli, kun oppi uusia lajeja.”*

## 5 Opas opettajille

Sovelletaan koululiikuntaa – Opettajan opas (liite 3) on käsikirja liikunnan soveltamiseen. Opas pohjautuu opinnäytetyömme kirjallisuuskatsaukseen. Se toteutettiin produktimme viimeisenä osana, jolloin saimme mahdollisimman laajan katsauksen kirjallisuudesta. Oppaasta tehtiin A5-kokoinen taiteltu vihkonen.

Oppaassa on johdanto, jossa esittelemme opettajille työn tarkoituksen sekä sen, miten he hyötyvät oppaasta. Opasta ei ole suunniteltu pelkästään erityisopettajille, vaan kaikki opettajat saavat tästä vaihtelua tunneilleen. Oppaan ohjeita käyttämällä opettajat voivat järjestää yhteisiä liikuntatunteja yleispuolen ja erityisen tuen luokkien kesken. Oppaassa on myös lyhyt määritelmä soveltavasta liikunnasta.

Oppaassa on paljon vinkkejä liikunnan soveltamiseen. Keräsimme erilaisia sovellus mahdollisuuksia, kuten ympäristön ja tilan, välineiden, sääntöjen, pelaajien ja opetustyylien kautta. Teimme oppaaseen eri lajien kautta erilaisia sovellettuja pelejä ja leikkejä. Liikuntalajeiksi valitsimme yleisempiä koululiikuntalajeja. Otimme mukaan myös talviliikuntalajeja sekä vesiliikunnan.

Opas annettiin Mukkulan koululle maanantaina 14.3. opettajien ja avustajien yhteisessä palaverissa. Tällöin opas esiteltiin kaikille ja kerroimme lyhyesti sen tarkoituksen. Opasta tehtiin muutama paperiversio, jotka luovutimme opettajien yleiseen käyttöön. Lisäksi annoimme rehtorille oppaasta sähköisen version, jonka hän laittaa opettajien yhteiseen sähköiseen palveluun, josta se jaetaan. Näin opettajat saavat oppaan helposti käyttöön.

## 6 Pohdinta

Tämän produktiivisen oppinnäytetyön tuloksena pidimme kaksi oppituntia sekä teimme opettajan oppaan Mukkulan peruskouluun Lahteen. Työn tarkoituksena oli sosiaalinen integraatio ja erilaisuuden kohtaaminen. Lisäksi tavoitteenamme oli opettaa uusia lajeja ja opettaa soveltamaan pelejä ja leikkejä.

Teoriatuntiin oppilaat osallistuivat hyvin. Oppilaat keskustelivat aiheistamme sekä jakoivat omia kokemuksiaan. Kertoessamme kehitysvammaisista, kysimme onko heillä kavereita erityisen tuen luokilta. Noin puolet nostivat kätensä ylös. Toiminnallisessa harjoituksessa, jossa oppilaat olivat sokeina, keskittyminen tekemiseen oli haastavaa. Pyrimme painottamaan yhdessä opettajan kanssa, että osa harjoituksen ideaa oli olla täysin hiljaa. Opettajan kertoman mukaan tällaiset harjoitukset ovat olleet luokalle haastavia jo aikaisemminkin. Kuitenkin harjoitus onnistui mielestämme hyvin, koska kaikkia maltoivat pitää silmälaput päässä ja tehdä annettua tehtävää. Teoriatunti oli hyödyllinen ja liikuntatunnin kannalta tärkeä, koska liikuntatunti sujui mutkattomasta.

Liikuntatunti alkoi kuitenkin salin varausongelmilla, sillä sinne oli tehty tuplavaraus. Liikuntaluokan opettaja oli varannut salin, mutta hän ei tiennyt sillä olevan muita varauksia. Emme saaneet koko salia käyttöömmek, kuten olimme suunnitelleet, vaan jouduimme ahtautumaan kahteen lohkoon. Aluksi pelkäsimme tämän vaikuttavan maalipalloon, sillä siinä vaaditaan täydellistä hiljaisuutta. Onneksi väliverhot eristivät tarpeeksi ääntä eikä maalipallon pelaaminen häiriintynyt. Muuten kaikki sujui suunnitelman mukaan ilman ongelmia.

Liikuntatunnin alussa kolmosluokka saapui aikaisemmin saliin kuin erityisen tuen luokka. Erityisoppilaat tulivat ripotellen tunnille ja menivät omatoimisesti istumaan ringiin eri puolille kolmasluokkalaisten sekaan. Hipassa erityisoppilaat olivat passiivisia. Tämä saattoi johtua joko siitä, että he eivät ymmärtäneet leikin sääntöjä tai he eivät halunneet juosta. Liikuntaluokkalaiset olivat innostuneita ja aktiivisia.

Maalipallon pelaaminen onnistui erinomaisesti. Oppilaat kannustivat toisiaan sekä ohjasivat ja antoivat vinkkejä kenen luokse pallo on tulossa. Myös heittotilanteissa neuvottiin kaveria, jos hän ei ollut varma mihin suuntaan palloa pitäisi heittää. Osa koki silmälappujen käytön ahdistavaksi ja pelottavaksi heittotilanteissa. Heille annettiin lupa heittää pallo ilman silmälappuja. Osa oppilaista oli puolestaan malttamattomia, sillä he

kurkistelivat silmälappujen alta mihin oman joukkueen heitto meni. Kaiken kaikkiaan oppilaat näyttivät nauttivan uudesta lajista.

Myös istumalentopallo sujui ilman ongelmia. Aluksi kaikilla joukkueilla vaihtojen suorittaminen tuotti suurimman ongelman. Liikuntaluokkalaiset oppivat nopeasti kuinka vaihdot tehdään ja he auttoivat erityisoppilaita siirtymään oikeaan paikkaan. Pelaaminen ilmapallolla oli jopa liiankin mielekästä, koska he eivät malttaneet pitää takapuolta maassa. Kun ilmapallo vaihdettiin palloon, pelistä tuli nopeampaa ja näin myös vaikeampaa. Kosketuksien määrä väheni huomattavasti, jolloin sovelsimme peliä niin, että pallon sai ottaa kiinni. Tämä innosti oppilaat jälleen pelaamaan.

Palautteeseemme vastasi kaikki oppilaat, joten pidämme palautetta luotettavana pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta. Palautteen teon jälkeen erityisen tuen luokan opettaja kertoi, ettei ainakaan yksi luokan pojista ollut ymmärtänyt palautteen ideaa. Hän oli ympyröinyt jokaisesta monivalintakysymyksestä numeron yksi lukematta sitä. Lisäksi uskomme, että jotkut oppilaat halusivat antaa hyvän palautteen ja ympyröivät tämän takia kaikkiin kohtiin numeron viisi. Olemme tyytyväisiä saamaamme palautteeseen. Lähes kaikki vastaukset oli täytetty meidän ajattelemaillamme tavalla.

Koimme, että opas saavutti sille asetetut tavoitteet. Oppaasta saimme lyhyen, ytimekkään sekä helposti luettavan tiivistelmän liikunnan soveltamisesta. Mielestämme opas vastaa sen käyttötarkoitusta. Opettajien oppaasta tuli monipuolinen ja opettajat pystyvät käyttämään opasta tunneillaan. Sitä pystyvät hyödyntämään erityisopettajat sekä yleispuolen opettajat. Pelit ja leikit on suunniteltu siten, että kuka tahansa koulun oppilaista voisi pelata ja leikkiä niitä. Jos meillä olisi ollut enemmän aikaa, olisimme antaneet oppaan opettajille aikaisemmin. Olisimme ehdineet myös tällöin kerätä heiltä palautetta oppaasta. Saamamme palautteen perusteella olisimme voineet muuttaa opasta toivottuun suuntaan.

Teimme opinnäytetyön nopealla aikataululla, jolloin emme ehdineet keräämään kirjallisuutta niin paljon kuin olisimme halunneet. Haastavaa työssämme oli hyvän lähdekirjallisuuden löytäminen ja kirjallisuuskatsauksen rajaus, koska opinnäytetyömme aihe liittyi niin moneen eri osa-alueeseen. Lisää tietoutta olisimme kaivanneet ihmisten suhtautumisesta kehitysvammaisiin ihmisiin, niin olisimme saaneet laajempaa näkökulmaa aiheeseen.

Toimeksiantajamme oli aktiivisesti mukana koko opinnäytetyöprosessissa. Koimme saavamme alusta asti tukea ja kannustusta. Luokkien valinta sujui helposti sekä erilaiset järjestelyt, kuten tilat ja välineet, onnistuivat vaivattomasti. Luokat olivat yhteistyökykyisiä, eikä näin ollen aikataulujen suunnittelemisen tuottanut ongelmia. Koulun opettajat ottivat oppaan vastaan mieluissaan. Opas herätti opettajissa paljon mielenkiintoa. Toivomme, että oppaalla on tulevaisuudessa paljon käyttöä.

Tulevaisuudessa Mukkulan koulussa pitäisi järjestää enemmän yhteisiä liikuntatunteja erityisen tuen ja yleispuolen luokkien kesken. Pitämiemme tuntien ja opettajan oppaan pohjalta koululla on nyt mahdollisuus järjestää itse integroituja liikuntatunteja. Jätimme opettajille vastuun siitä, miten integroidut liikuntatunnit jatkuisivat. Opettajien tulisi itse olla aktiivisia, jotta he saavat meidän aloitetun työn jatkumaan. Pidemmän ajan jälkeen olisi mielenkiintoista kuulla, miten integroidut liikuntatunnit sujuvat vai onko niitä ollenkaan. Tulevaisuudessa oppaasta voisi myös tehdä laajemman version, jota voisi jakaa muillekin kouluille.

## Lähteet

Elliot N., Doxey E. & Stephenson V. 2012. Inkluisio. Soler palvelut Oy. Kouvola.

Eskelä-Haapanen S. 2012. Kohdennettu tuki peruskoulun alkuvuokilla. Tampereen yliopistopaino. Tampere.

From K. & Koppinen M. 2012. Menossa mukana. PS-Kustannus. Juva.

Hayes S. & Stidder G. 2013. Equity and Inclusion in Physical Education and Sport. Toinen painos. MPG Books Group. Iso-Britannia.

Heikinaro-Johansson P. & Kolkka T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ikonen, O. 1994. Myös kehitysvammaiset oppivat, Harjaantumiskoululaisten oppimisen tutkimus opetussuunnitelmien ja seurantajärjestelmien kehittämisen tukena. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

International Blind Sports Federation. Goalball. Luettavissa:  
<http://www.ibsasport.org/sports/goalball/> Luettu: 9.2.2016

International Paralympic Committee. Goalball. Luettavissa:  
<http://www.paralympic.org/goalball> Luettu: 9.2.2016

International Paralympic Committee. Sitting volleyball. Luettavissa:  
<http://www.paralympic.org/sitting-volleyball> Luettu: 9.2.2016

Lahti, sivistystoimiala. 2015. Mukkulan koulu. Luettavissa:  
<https://peda.net/lahti/koulut/mukkula> Luettu: 10.2.2016

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Tietoa kehitysvammasta. Luettavissa:  
<http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma-> Luettu: 3.3.2016

Kehitysvammaliitto. 2015. Kehitysvammaisuus. Luettavissa:  
<http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/tietoa-liitosta/kehitysvammaisuus/> Luettu:  
13.2.2016



Koivumäki, K. 2014. Erityisliikunnan perustiedosto 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/erli-per-2014\\_okm\\_pohjalla.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/erli-per-2014_okm_pohjalla.pdf) Luettu: 17.1.2016

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Unigrafia Oy. Helsinki.

Moberg, S., Hautamäki, J., Kivirauma, J., Lahtinen, U., Savolainen, H. & Vehmas, S. 2015. Erityispedagogiikan perusteet. 3. uudistettu painos. PS-kustannus. Juva.

Murto, P. 1999. Yhteinen koulu kaikille - Onko inklusio tarua vai totta?. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) Luettu: 5.2.2016.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Rintala, P., Huovinen T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.

Soveltava liikunta Soveli Ry 2016. Soveli. Luettavissa: <http://www.soveli.fi/soveli/> Luettu: 27.1.2016

Special Olympics. What Do We Do. Luettavissa: [http://www.specialolympics.org/Sections/What\\_We\\_Do/What\\_We\\_Do.aspx](http://www.specialolympics.org/Sections/What_We_Do/What_We_Do.aspx) Luettu: 2.2.2016

Special Olympics. What is Intellectual Disability? Luettavissa: [http://www.specialolympics.org/Sections/Who\\_We\\_Are/What\\_Is\\_Intellectual\\_Disability.aspx](http://www.specialolympics.org/Sections/Who_We_Are/What_Is_Intellectual_Disability.aspx) Luettu: 2.2.2016

Suomen Vammaisurheilu ja-liikunta VAU ry. Vammaisurheilu. Luettavissa: <http://www.vammaisurheilu.fi/> Luettu: 3.2.2016

Teräväinen, V. 2011. Asperger-erityisoppilaan sosiaalinen integraatio. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Rouse, P. 2009. Inclusion in Physical Education. Human kinetics. Yhdysvallat.

World ParaVolley. Sitting volleyball. Luettavissa:

<http://www.worldparavolley.org/disciplines/sitting-volleyball/> Luettu: 9.2.2016

## Liitteet

### Liite 1. Power point -esitys teoriatunnille

# SOVELTAVA LIIKUNTA

KAROLIINA + IDA



# Kehitysvammaisuus

- Avoimempia, aitoja, "oman tilan" alue pienempi,
- Oppiminen hitaampaa

Vaatii teiltä:

- kärsivällisyyttä
- ymmärrystä
- avuliaisuutta



## MAALIPALLO

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ly631tDAJ-A&feature=youtu.be>
- Alunperin näkövammaisille suunniteltu laji
- Pallo on koripallomainen helisevä pallo
- Yhteensä kentällä on 6 pelaajaa → keskiviikkona muut toimivat avustajina



# ISTUMALENTOPALLO

[https://www.youtube.com/watch?v=wxp3klvgT\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=wxp3klvgT_o)

- Muistuttaa normaalia lentopalloa, mutta pelataan istuen
- Suunniteltu alaraajavammaisille
- Kenttä on normaalia pienempi, muuten samat säännöt



## KIITOS!

Nähdään keskiviikkona!

# Lähteet:

- Kuvat:

- <http://www.voimaavanhuteen.fi/binary/file/-/fid/154/>
- <http://img.yle.fi/urheilu/muut/article8308327.ece/ALTERNATES/w480h270/py%C3%B6r%C3%A4tuolirugby%20Vironmaki> [http://www.hun.fi/index.php?\\_\\_file\\_display\\_id=7831](http://www.hun.fi/index.php?__file_display_id=7831)
- <http://img.deseretnews.com/images/article/midres/1566098/1566098.jpg>
- <http://3lv6rf2bk1pt2bptnj1kwpp.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2014/07/Goalball1.jpg>
- [http://www.paralympic.org/sites/default/files/styles/mainpicture\\_612/public/images/20150215/140103035400774\\_151470317\\_0.jpg?itok=T4752B6B](http://www.paralympic.org/sites/default/files/styles/mainpicture_612/public/images/20150215/140103035400774_151470317_0.jpg?itok=T4752B6B)
- [https://www.google.fi/search?q=intellectual+disability&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjvLGu4e\\_KAhWpQZoKHQyvC2oQ\\_AUIBigB#imgrc=62SsAA5ldPs81M%3A](https://www.google.fi/search?q=intellectual+disability&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjvLGu4e_KAhWpQZoKHQyvC2oQ_AUIBigB#imgrc=62SsAA5ldPs81M%3A)



## Liite 2. Palautelomake

### Palaute

Vastaa ympyröimällä

	Ei yhtään		Jonkin verran		Paljon
1. Kuinka hauskaa tunnilla/tunneilla oli?	1	2	3	4	5
2. Opitko jotain uutta?	1	2	3	4	5
3. Saitko uusia kavereita?	1	2	3	4	5
4. Haluatko pelata näitä pelejä jatkossakin?	1	2	3	4	5

Mikä oli hausointa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oliko jotain mistä et pitänyt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Muita ajatuksia tunnista/tunneista:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos tunneista ja palautteesta!

Ida ja Karoliina

# SOVELLETAAN KOULULIIKUNTA - Opettajan opas





## Sisällysluettelo

JOHDANTO .....	2
SOVELTAVA LIIKUNTA .....	3
VINKKEJÄ LIIKUNNAN SOVELTAMISEEN .....	3
LIIKUNTALEIKIT JA PELIT .....	8
PALLOPELIT .....	11
JALKAPALLON SOVELLUKSET .....	11
KORIPALLON SOVELLUKSET .....	12
PESÄPALLON SOVELLUKSET .....	12
SALIBANDYN SOVELLUKSET .....	14
LENTOPALLON SOVELLUKSET .....	14
MAALIPALLO.....	15
TALVILAJIT.....	16
HIIHTO .....	16
LUISTELU.....	16
VESILIIKUNTA .....	17
VESILEIKIT JA PELIT .....	17
TYÖSSÄ KÄYTETYT LÄHTEET .....	19

## Johdanto

Tämän oppaan tarkoitus on antaa perustiedot liikunnan soveltamiseen. Oppaan tavoitteena on helpottaa liikuntatuntien suunnittelua ja saada vaihtelua tavanomaisiin liikuntalajeihin ja -leikkeihin. Opas on pyritty toteuttamaan niin, että sieltä pystyy poimimaan helposti keskeisimmät asiat haluttuun liikuntalajiin tai -tuntiin.

Oppaassa on esitelty lyhyesti soveltavan liikunnan määritelmä ja miten liikuntaa voisi eri tavoin soveltaa. Oppaaseen on tuotu ne lajit, joiden pelaamiseen olemme halunneet tuoda vaihtelua soveltamisen avulla. Opasta ei ole suunniteltu pelkästään erityisopettajille, vaan kaikki opettajat saavat tästä vaihtelua tunneilleen. Näitä ohjeita käyttämällä voit järjestää yhteisiä liikuntatunteja yleispuolen ja erityisen tuen luokkien kesken.

Iloisia liikuntahetkiä!  
Ida ja Karoliina



## Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka sovelletaan ihmisille, jotka eivät pysty osallistumaan vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi normaaliin tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta muunnetaan eli sovelletaan sellaiseksi, että harrastajan vamma tai sairaus otetaan ohjauksessa huomioon, mikä vaatii erityisosaamista.

## Vinkkejä liikunnan soveltamiseen

Osa perus leikeistä sopii kaikille oppilaille ilman sovelluksia, mutta joitakin leikkejä täytyy soveltaa, jotta erityistarpeita vaativa oppilas pääsee leikkeihin mukaan. Tarvittavat tukitoimet ja järjestelyt tulee huomioida ennen leikkiä ja leikin aikana tulee kiinnittää huomiota siihen, että tukitoimet ja erityistarpeet ovat riittäviä. Näin jokainen oppilas pystyy aktiivisesti osallistumaan leikkiin omalla taitotasollaan.

Olemme koonneet tähän muutaman vinkin erilaisista sovellus mahdollisuuksista:

### Ympäristö ja tila:

- sisällä/ulkona: salissa, hiekkakentällä, metsässä, lumessa yms.
- alusta: pehmeä → vaikeampi liikkua (matto, lumi), kova → helppo liikkua (lattia, asfaltti)
- tilan laajentaminen/rajaaminen, välimatkojen etäisyys
- muoto: sisällä salissa vs. ulkona metsässä, maalit alueita vs. oikeat maalit
- rajat
- verkon/korien korkeus

### Välineet:

- pallot: iso/pieni, pehmeä/kova,
- mailat: lyhytvartinen maila helpottaa osumista, isot mailat → isompi pinta-ala osua
- lukumäärä
- muoto: iso/pieni, pyöreä, litteä, kartio, kuutio
- paino: esim. kevyt pallo on hidas → hidastaa peliä ja antaa aikaa reagoida
- väri: huono näkö/hahmotuskyky → kirkkaan väriset välineet
- materiaali ja käsiteltävyys



Säännöt ja ohjeet: Vaikka ohjeita ja sääntöjä muokataan, leikin toiminnan idea eli ydinkohta tulee säilyä.

- luvat: esim. useampi pomputus/kosketus
- kiellot: esim. mihin ei saa osua/koskea
- pistelasku: pisteitä ja maaleja ei aina tarvitse laskea, eri pisteitä eri suorituksista ym.
- pelin/leikin pituus
- lepotauot

Leikkijät/pelaajat:

- yksin, ryhmässä, koko luokka
- pelaako kaikki vs. muutama vaihtopelaaja
- voiko kentällä olla normaalia enemmän pelaajia → fyysinen aktiivisuus yksittäisellä pelaajalla vähenee (huono kuntoisille)
- normaalia vähemmän pelaajia kentällä → enemmän liikettä ja suorituksia

Opetustyyli: Opetustyyliä muokkaamalla pystyy kohdentamaan leikkiä tietyille oppilasryhmälle sekä huomioimaan oppilaan erilaiset kehitysvaiheet ja osaamisalueet.

- komentotyyli
- tehtäväopetus
- pariohjaus
- eriyttäminen
- itsearviointi
- ongelmanratkaisu

- ohjattu oivaltaminen
- itseopetus

#### Suosi näitä:

- Anna oppilaiden vaikuttaa leikkien valintaan sekä keksikää yhdessä leikeille sovellutuksia.
- Yhteistoiminnallisia leikkejä → ne vaativat kommunikointia ryhmän jäsenten kesken ja ryhmän jäsenet pystyvät huomioimaan paremmin toisiaan.
- Erilaiset joukkueiden jakamistyyliä → perinteisen huutojaon sijaan tulisi olla keksittyä hauskoja tapoja jakaa luokka, missä ei korosteta kenenkään taitavuutta tai taitamattomuutta, esimerkiksi: syntymäpäivän, etunimen, äidin/isän nimen tai hiusten pituuden mukaan.
- Uusia leikkejä/pelejä opettaessa kannattaa vähentää niiden sääntöjä → leikistä saadaan helposti ymmärrettävämpi. Esimerkiksi leikissä, jossa pallo ei saa koskettaa maata ennen kuin sen saa kiinni, voi sääntöjä muuttaa niin, että erityistä tukea tarvitsevan oppilaan kohdalla pallo saa koskettaa kerran maata ennen kuin hän saa sen kiinni.
- Muuntele leikkejä erilaisilla elementeillä ja liiketekijöillä: aikaa, suuntaa, tasoa ja voimaa

**Muista myös:**

- Leikin soveltamisen ei välttämättä tarvitse aina koskettaa koko ryhmää, vaan se voi myös koskettaa osaa ryhmää tai yksilöä
- Vältä liikunta leikkejä, joissa tippuu nopeasti pois → erityistä tukea tarvitseva oppilas saattaa joutua usein ensimmäisenä pois leikistä, sillä hän on usein muita hitaampi.



## Liikuntaleikit ja pelit

### Muumi -hippa:

Hippa yrittää ottaa kiinni muut oppilaat. Ennen hipan kosketusta pitää sanoa jokin Muumeista tutun hahmon nimi ja mennä kyykkyyh. Jos hippa kerkeää ottamaan kiinni ennen kuin on sanonut jonkin Muumi hahmon nimen tai ei muista mennä kyykkyyh, jää hipaksi. Hipaksi jää myös silloin, jos sanoo jo sanotun muumi hahmon nimen. Leikistä voi soveltaa hyvin esimerkiksi liikkumistyyliä, hippojen määrää, tilaa sekä hipan teemaa voi muuttaa ryhmälle sopivammaksi.



### Tarkkuusheittoviesti:

Kuljetaan yksi joukkueen jäsen kerrallaan ennalta sovittu matka, jonka päätepisteessä heitetään pallo ämpäriin tai koripallo koriin. Tämän jälkeen palataan takaisin joukkueen luo, jonka jälkeen tehtävää lähtee suorittamaan joukkueen seuraava



jäsen. Viestiä pystyy soveltamaan esimerkiksi matkaa, heitto välinettä, heitto matkaa sekä liikkumistyyliä.

#### Kissa ja hiiri leikki leikkivarjolla:

Jokainen oppilas ottaa oman paikan leikkivarjon ympäriltä. Opettaja valitsee kissan, joka laittaa hetkeksi silmät kiinni sekä kädet korvien päälle ja hiiren joka menee leikkivarjon alle ryömien. Muut oppilaat lähtevät tekemään aaltoja leikkivarjolla ja kissa menee etsimään leikkivarjon päälle hiirtä ryömien. Samaan aikaan hiiri yrittää ryömiä karkuun kissalta. Kissan saadessa hiiren kiinni osat vaihtuvat. Leikkiä voi soveltaa esimerkiksi kiinniottajan (kissan) tehtävän vaikeuttamisella, jolloin muut oppilaat auttavat hiirtä pakenemaan tai taitavimmille ja nopeimmille oppilaille voi tehdä pienempiä aaltoja.

#### Uppis:

Peli pelataan istuen kahdessa joukkueessa. Pelivälineenä voi käyttää jotakin pehmeää palloa tai hernepussia. Ideana on vierittää/heittää pallo vastustajan maaliin. Maalit voivat olla kartioista tehdyt tai sähkömaalit, jolloin pallon voi heittää maaliin. Maalien eteen tehdään ns. "rangaistusalue", jossa yksikään pelaaja ei saa olla. Tämän alueen voi merkitä esimerkiksi jumppamatolla. Maalivahteja ei ole. Maalit ja torjuminen tulee tapahtua rangaistusalueen ulkopuolelta. Pelaaja ei saa kuljettaa palloa, joten

pele etenee syötlemällä. Pelaajalla on vain viisi sekuntia aikaa pitää palloa. Jos pelaajalla on pallo liian kauan, menettää hän sen vastustajalle.



Teurastus: Pelissä on kaksi joukkuetta, joilla molemmilla on kaksi palloa. Pelin ideana on saada vietyä omat ja vastustajan pallot vastustajan päätyrajan yli. Peli alkaa siten, että molemmat joukkueet ovat oman päätyrajansa takana. Peliä voidaan pelata sovittu aika tai tiettyyn pistemäärään asti. Oppalaista riippuen sääntöjä voi soveltaa.

1. Kaikki keinot sallittu, ei erityisiä sääntöjä.
2. Pelaaja saa pitää palloa hallussaan vain 10 sekuntia kerraallan.
3. Edelleen 10 sekunnin sääntö, mutta pallo hallussa ei saa liikkua eikä palloa saa ryöstää käsistä.

## Pallopelit

### Jalkapallon sovellukset:



#### Norsupallo:

Peli pelataan isolla pallolla, esimerkiksi jumppapallolla. Ulkona maaleina voi toimia oikeat jalkapallomaalit. Muovi kartioista voi rakentaa minkä kokoisen maalin tahansa niin ulos kuin sisällekin.

#### Rapufutis:

Peliä pelataan liikkumalla rapukävelyllä. Tauon voi pitää istumalla, mutta muuten liikkuesssa takapuolen pitää olla ilmassa. Pallona voi käyttää normaalia jalkapalloa, rantapalloa tai vaikka jumppapalloa. Maalina voi olla sisällä sähkömaali tai voit rakentaa muovi kartioista haluamasi kokoisen maalin.

#### Vierityspallo:

Pelin ideana on, että pelaajat vierittävät palloa maata pitkin. Palloa ei missään tilanteissa saa nostaa irti maasta. Säännöistä voi pelaajien kesken sopia, saako palloa riistää toisen käsistä.

Vinkki! Maalit voivat olla muovikartioilla tehty raja tai alue, johon pallo pitää kuljettaa, potkaista tai syöttää kaverille alueelle. Maaleina voi käyttää sähkö- tai käsipallomaaleja tai salin päätyseinät.

## Koripallon sovellukset:

### Tornipallo:

Pelin ideana on heittää pallo torniin. Pelissä on kaksi joukkuetta, joista molemmista valitaan yksi "torni". He menevät seisomaan kentän päätyihin. Pelaajien tehtävänä on toimittaa pallo omaan torniin. Toimitustyylin voi keksiä oppilaiden kanssa, esimerkiksi pompun kautta tornille. Tornilla voi olla oma alue, jossa se saa liikkua. Tornilla voi olla myös jonkin ämpäri tai rengas sylissä, johon pallo pitää saada. Muiden pelaajien liikettä voidaan muokkaa erilaisilla säännöillä: käytetäänkö koripallon kuljetussääntöä vai pelataanko koppipallon säännöillä, jolloin pallo kädessä ei saa liikkua.

### Istumakoripallo:

Pelin ideana on saada istuen pallo koriin. Korina voi toimia tuolilla oleva ämpäri tai rengas tai seinästä voi rajata teipillä alueen. Pelaajat saavat liikkua vain istuen käsiä apuna käyttäen. Takapuolen ja lantion alueen on koko ajan oltava kiinni lattiassa. Pelaaja ei saa kuljettaa palloa, joten se on aina syötettävä kaverille. Vartalokosketukset toisiin pelaajiin ovat kiellettyjä.

## Pesäpallon sovellukset:

Pesäpalloa voi soveltaa käyttämällä kevyttä mailaa ja palloa tai sellaista mailaa, jolla on helpompi osua palloon. Jos lyöminen tuottaa ongelmia voi

pesäpallon lyöntiä harjoitella lyöntituelta sekä pelissä lyöntien lukumäärää voi lisätä. Pesien välimatkoja ja pesien määrää voi vaihdella. Tarvittaessa oppilaalla voi olla avustaja mukana pesille juostessa. Jotta kaikki oppilaat pääsevät peliin mukaan on hyvä, että ensimmäiselle pesälle ei voi palaa vaan sinne on lyönnin jälkeen vapaataival. Jos pesäpalloa pelataan sisällä voi ulkokentällä pelaavat palauttaa pallon syöttäjälle sählymailoilla.

#### Porttipallo:

Joukkueet asettuvat salin molemmille puolille ja kentän keskiviivaan asetetaan kartioita porteiksi. Portteja voi olla yksi iso (3pisteen portti) ja kaksi pientä (2 pisteen portti). Lyöntivuorossa olevan joukkueen jäsen lyö palloa yrittäen samalla saada pallon porteista läpi. Samaan aikaan vastapuolen joukkueelta yksi pelaaja menee torjumaan lyöntiä porttien eteen. Jos pallo menee porteista läpi, joukkue saa portin mukaisen pistemäärän. Tämän jälkeen lyöntivuoro siirtyy toiselle joukkueelle kentän toiselle puolelle. Äsken lyöntivuorossa ollut pelaaja siirtyy torjumaan lyöntiä. Pelissä voit soveltaa esimerkiksi porttien määrää, porttien paikkoja, välineitä (lyönnit sählymailalla ja pallolla tai jalkapallolla potkaisten) ja torjuijen määrää.



## Salibandyn sovellukset:

### Saliringette:

Ringettemailoina voi sisällä käyttää väärinpäin olevaa sählymailaa tai jumppakeppejä. Jos oikeaa ringette rengasta ei löydy, hernepussi toimii hyvin pelivälineenä. Ringetteä ei saa löydä tai potkaista, ainoastaan mailalla kuljetus. Maalina normaalit sählymaalit.

## Lentopallon sovellukset:

### Istumalentopallo:

Pelin idea on sama kuin oikeassa lentopallossa, mutta peliä pelataan istuen. Liikkuminen tapahtuu myös istuen käsiä apuna käyttäen. Takapuolen ja lantion alueen on koko ajan oltava kiinni lattiassa. Kenttä on pienempi kuin normaalissa lentopallossa ja verkko on maan tasolla.

Vinkki! Peli on haastavaa oikealla lentopallolla, joten peli kannattaa aloittaa ilmapallolla tai rantapallolla. Ilmapallolla pelattaessa kosketusmääriä ei kannata laskea, jotta pallon saa varmasti vastustajan puolelle. Peliä voi pelata myös kinball-pallolla tai vastaavalla kevyellä isolla pallolla.

### Jättilenttis:

Peliä voi pelata joko maassa istuen tai normaalilla lentopallokentällä seisten. Säännöt ovat normaalit, mutta pallona on iso rantapallo tai muu vastaava

kevyt iso pallo. Pallon saa ottaa kopiksi, jos yhteisissä säännöissä näin sovitaan.

#### Pomppulenttis:

Sama idea kuin istumalentopallossa. Pallona on normaali lentopallo. Pelin erikoisuus on se, että palloa saa pelata niin pitkään kuin pallo pomppii. Liikkua täytyy edelleen istuen. Kun pallo alkaa vieriä, erä päättyy. Kosketuksia ja pomppuja voi olla vaikka kuinka paljon. Peliä voi kokeilla myös seisten oikealla kentällä.

#### Maalipallo:

Maalipallon ideana on saada pallo vastustaja joukkueen maaliin. Pelissä kaikilla pelaajilla on silmälaput silmillä, eli he eivät näe mitään. Pelipallo on vähän pomppiva, helisevä pallo. Kentällä on 3 pelaajaa molemmista joukkueista. Hyökkäävä joukkue heittää/vierittää pallon vastustaja joukkueen maalia kohti, jolloin vastustava joukkue yrittää torjua maalin. Maalin saa kun pallo on ylittänyt maalilinjan. Palloa pitää heittää maata pitkin, jotta pallo helisee. Maalipalloa voi soveltaa tilan, välineiden (esim. pallon, silmälappujen) ja sääntöjen (esim. pistelaskun) mukaan.



## Talvilajit

### Hiihto

Pelien ja leikkien avulla oppilas keskittyy tekemiseen eikä siihen, miten suksilla liikutaan. Näin tasapainon löytäminen suksien päällä helpottuu. Esimerkiksi sauvottahiihtoa, vuorohiihtoa, tasatyöntöä ja laskuasentoa kannattaa sisällyttää peleihin ja leikkeihin. Leikkejä jotka sopivat hiihtotunnille: pesänryöstö, temppurata, kuka pelkää luminiestä, hippa, polttopallo suksit jalassa, jalkapallo suksit jalassa tai koppelipallo suksit jalassa. Esimerkiksi kuka pelkää luminiestä leikissä voit liikkumistyyliksi valita tasatyönnon, sauvottahiihdon tai potku liu'un yhdellä suksella.

### Luistelu

Perusluistelutaitojen harjoittelun tulee olla keskeistä luistelua harjoiteltaessa. Tasapainon löytämiseksi apuna voi käyttää potkukelkkaa, luistelutukea tai isoa kartiota. Alkuun jokaiselle oppilaalle tulisi opettaa turvallinen kaatuminen, jottei oppilaille tulisi kaatumisen pelkoa.

#### Pallosota:

Alue on jaettu kahteen osaan ja molemmille puolille on laitettu yhtä monta palloa. Joukkueiden tehtävänä on heittää omalla puolella olevat pallon



vastustavan joukkueen puolelle. Erän päätyttyä katsotaan kummalla puolella on vähemmän palloja. Leikkiä voit soveltaa pallojen määrällä, liikkumistyyliä sekä pallon voi saattaa vastustavan joukkueen puolelle eri tyyliä (vierittämällä, potkaisemalla, viemällä).

## Vesiliikunta

### Vesileikit ja pelit

Veteen totuttautuminen oppilailla sujuu parhaiten pelien ja leikkien avulla. Suurin osa maalla tapahtuvista leikeistä soveltuu myös veteen. Peliä tai leikkiä valitessa kannattaa ottaa huomioon ryhmän ikä ja koko, uimataito, altaan syvyys, välineet sekä vammat.

#### Aarten etsintä:

Altaan pohjaan ripotellaan aarteita (renkaita). Oppilaat lähtevät sukeltaen keräämään mahdollisimman monta aarretta. Leikkiä voi soveltaa niin, että aarteita etsitään parina tai



joukkueina tai aarteen etsinnän voi toteuttaa viestinä. Osa aarteista voi myös olla kelluvia, esimerkiksi uimalautoja tai kelluvia palloja. Aarteena voi myös olla palapeli, joiden oikeat palat joukkueen/yksilön tulee löytää vedestä.

#### Merikäärmeleikki:

Oppilaat asettuvat jonoon ja laittavat kätensä edessä olevan hartioille. Jonon ensimmäinen on merikäärmeen pää ja jonon viimeinen sen häntä. Aluksi käärme voi liikkua vedessä hitaasti ja vihaisesti jonka jälkeen käärme voi yrittää purra omaa häntää. Pään ottaessa häntää kiinni saadaan leikkiin lisää vauhtia.

## Työssä käytetyt lähteet:

- Alanko, R., Rehmal, V., Saari, A. 2004.  
Björklund, I. 2001. Sovelletusti palloillen - pelejä liikuntavammaisille. Luettavissa: [http://www.vammaisurheilu.fi/images/sovelletusti\\_palloillen\\_2001.pdf](http://www.vammaisurheilu.fi/images/sovelletusti_palloillen_2001.pdf) Luettu: 2.3.2016  
Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa - Ota minut mukaan. Luettavissa: [http://www.vammaisurheilu.fi/images/ota\\_minut\\_mukaan\\_2004.pdf](http://www.vammaisurheilu.fi/images/ota_minut_mukaan_2004.pdf) Luettu: 1.3.2016  
Heikinaro-Johansson P., Kolkka T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.  
Rintala, P., Huovinen T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.  
Soveltava liikunta Soveli Ry 2016. Soveli. Luettavissa: <http://www.soveli.fi/soveli/> Luettu: 27.1.2016  
Suomen Vammaisurheilu ja-liikunta VAU ry. Vammaisurheilu. Luettavissa: <http://www.vammaisurheilu.fi/> Luettu: 3.2.2016

### KUVAT:

- Kansikuva: <https://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/harrastamaan/lasten-liikunnan-ihmema>  
Urheilukuva: [http://toplaaja.purot.net/1e\\_atto\\_tyossaoppien](http://toplaaja.purot.net/1e_atto_tyossaoppien)  
Palloilukuva: <http://healingfeet.com/sports/children-involved-in-youth-sports-protecting-kids-overuse-injuries>  
Liikuntavälineet: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/luokka/uut-lajit?&page=6>  
Hippa: <http://wp.menloschool.org/games/tag/tag/>

Käsillä seisona:

<http://www.freeimages.com/premium/handstand-cartoon-1170775>

Unti: <https://www.pinterest.com/Pocutblqs/cartoon/>

Maalipallo:

<https://www.emaze.com/@AOZLOQFW/Olivia>